

たちまち
重版決定!

「こころ」を健康にする本

くじけないで生きるヒント

著者：大野裕

精神科医・元慶應義塾大学教授
ストレスマネジメントネットワーク代表

注目の認知行動療法もわかりやすく！

ストレスが多い現代では、誰もが不安やこころの変調を感じています。本書は、日本経済新聞で好評連載中の「こころの健康学」に、認知行動療法をわかりやすく解説した書き下ろしを加えて構成。「慌てず、まわりを見て」「五月病、焦りは禁物」「ちょっと立ち止まり、考える」など、不安やこころの変調を感じたときに気持ちが軽くなるアドバイスがきつと見つかります。

「こころ」を 健康にする本

くじけないで生きるヒント

大野裕

こころの
アラーム、

聞こえますか？

「自分に自信が持てない」

「不満を言葉にできない」

「ひとりぼっちを知られたくない」

そんなあなたにそつとアドバイス

新しい一歩を踏み出すために

役立つヒントがきつと見つかります

日本経済新聞の人気コラム
「こころの健康学」を書籍化

発行 日経サイエンス社
発売 日本経済新聞出版社

第1部

こころの変化に 目を向けてみませんか？

第1章 春

身構えず、無理をせず、自然体で

第2章 夏

こころのしなやかさを信じて

第3章 秋

楽しいことの積み重ねが自信に

第4章 冬

「古い」自分を生かし、「新しい」自分を作る

第2部

認知行動療法で こころの力をアップ

第1章

認知行動療法とは？

第2章

認知行動療法を取り入れる

四六判 定価（本体1,300円+税）

ISBN978-4-532-52075-5

発行：日経サイエンス社

発売：日本経済新聞出版社 <http://www.nikkei-science.com/>