

フェア用
看板orPOP
つき

「こころの病い」を予防するために!!

トラウマ&軽うつ対策フェア

東日本大震災から一年をむかえる、この春。心的障害「トラウマ」の深刻化、それらの引き起こす「うつ病」の発症……被災地のみならず、日本全土の受けた「こころの傷」。傷ついたところとどう向き合うかは、この国に生きるものすべての課題かもしれません。災害後の心の健康を取りもどす本を集めました。貴店店頭、ぜひどうぞ。

内容明細

Aセット 6点 28冊 セット定価 49,035円
Bセット 6点 30冊 セット定価 44,940円
Sセット 11点 51冊 セット定価 85,155円

申込締切：2012年2月10日

送 品：2012年2月下旬

条 件：3ヶ月延勘注文

復刊 二点

グリーンワーク(大切な人やものを失った「喪失の悲しみ」を癒すための心の作業)の本2点を、震災を受けて復刊いたしました。

悲しみを超えて

——愛する人の死から立ち直るために

C・シュートダッシャー 著/福本麻子 訳
大原健士郎 監修 定価3,570円

子どもの喪失と

悲しみを癒すガイド

——生きること・失うこと

リンダ・ゴールドマン著/天貝由美子 訳
定価2,100円

おす すめ

災害の心理

——隣に待ち構えている災害と
あなたはどうか

清水将之著/定価1,890円

2006年刊の「災害の心理」は専門家が災害時の心のケアについて説く本。震災時からずっと、創元社ホームページで一部を公開しています。

書 名	定価	冊数		
		A	B	S
こころが晴れるノート	1,260	7	7	7
プロカウンセラーの聞く技術	1,470	7		7
災害の心理	1,890	3		3
悲しみを超えて	3,360	3		3
子どもの喪失と悲しみを癒すガイド	2,100	3		3
うつと不安の認知療法練習帳	1,890		3	3
うつが晴れるダイアリー	1,260		5	5
私の「うつ」を癒してくれた「禅」の教え	1,680		5	5
対人関係療法でなおす うつ病	1,575		5	5
対人関係療法でなおす 双極性障害	1,575		5	5
対人関係療法でなおす トラウマ・PTSD	1,575	5		5

※都合により内容に変更が生じることがございます。ご了承ください。



創元社
http://www.sogensha.co.jp/

〒541-0047 大阪市中央区淡路町4-3-6 TEL 06-6231-9010

FAX 06-6233-3111

【東京支店】

〒162-0825 東京都新宿区神楽坂4-3 煉瓦塔ビル
TEL 03-3269-1051

3ヶ月延勘注文

貴店名及び番線印

新刊注文書

貴店名及び番線印

A	トラウマ&軽うつ対策フェア Aセット 6点28冊		申込締切'12年2月10日 送 品'12年2月下旬	日 月 年	ご担当者様
	トラウマ&軽うつ対策フェア Bセット 6点30冊				
	トラウマ&軽うつ対策フェア Sセット 11点51冊				
申込教					
条件：委託	創元社		本体予価1,200円	日 月 年	ご担当者様
	こころを癒すノート				
	注文教	ISBN978-4-422-11525-2 C0011 ¥1200E			

こころの傷を自分で「手当」する—— こころを癒すノート

伊藤正哉、櫻村正美、堀越 勝 [著]

定価1,260円(税込) A5・並製・128頁

私たちは日常生活でいろいろなことに傷つきます。

時にはそれを受け流したり、そこから学んだりして生きています。

しかし自分では対処できないくらい深く、心に傷を負ってしまうことがあります。

トラウマを受けたあとに見られる「認知」に働きかけ、

もう一度、以前のように自分らしく生きていけるようにする治療法が、「認知処理療法」です。

本書では、その傷の手当をみずから試みるために《書き込み式ノート》の形をとっています。



1月12日
読売新聞夕刊
記事で紹介!!

★堀越さんらは一般向けの解説書「こころを癒すノート」(創元社、1200円=税別)を3月下旬に出版

(木曜日) 夕刊 読売新聞 東京 (雑誌登録番号)

PTSDの 治療法

心の傷 文字にして回復

①日常や人間関係で、何か変わったのか思えます
②つらい気持ちで前が進まなくなったら休む
③不快感に慣れるため、声に出して読む
④トラウマとなった出来事について詳しく書き、読み上げる

PTSD 災害・事故、性的暴力、犯罪など衝撃的な出来事に遭った後、その体験が急によみがえる、眠れない、物事に集中できないなどの症状が出る。1か月以上症状が続く場合に診断される。出来事を連想させる物事を避けたり、出来事の一部を忘れたいとする症状が表れることもある。

執筆者のひとり 堀越勝先生によるPTSDの解説記事です

★注文短冊は裏面になります↓

★心が深く傷ついた出来事を、文字にしてつづることで「心的外傷後ストレス障害(PTSD)」からの回復をはかる方法について解説された記事。今回出版される「こころを癒すノート」は、この方法を自分でできる、セルフワークブックです。