

出力日：2025年11月06日

人文会《心理学専門書》マスト100フェア 2025《マインドフルネス：5点》

期間：2025.11.20.-2026.1.19

1	The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living ラス・ハリス著 岩下慶一訳 心理療法ACTから生まれた 幸福になりたいなら幸福になろうとしてはいけない 幸福になりたいなら 幸福になろうとしては いけない 幸福になりたいなら 幸福になろうとしては いけない	幸福になりたいなら幸福になろうとしてはいけない : マインドフルネスから生まれた心理療法 ACT 入門	税込￥1,870 KDC:C23
2	The Mindful Self-Compassion Workbook: A Practical Guide to Accept Yourself, Relieve Stress, and Thrive マインドフル・セルフ・コンパッション・ワークブック ラス・ハリス著 岩下慶一訳 自分を受け入れ、しなやかに生きるために 自分を受け入れ、 しなやかに生きるために ガイド	マインドフル・セルフ・コンパッションワークブック : 自分を受け入れ、しなやかに生きるためのガイド	税込￥2,420 KDC:C23
3	The Confidence Gap: Overcoming Doubt and Self-Doubt ラス・ハリス著 岩下慶一訳 自信がなくても行動すれば自信はあとからついてくる 自信がなくても 行動すれば 自信はあとからついてくる	自信がなくても行動すれば自信はあとからついてくる : マインドフルネスと心理療法 ACT で人生が変わる	税込￥1,870 KDC:C23
4	ACT with Love: How Strategic Mindfulness Helps Us Connect with Our Partners, Our Families, and Ourselves ラス・ハリス著 岩下慶一訳 相手は変えられないならば自分が変わればいい 相手は変えられない ならば 自分が変わればいい	相手は変えられないならば自分が変わればいい : マインドフルネスと心理療法 ACT でひらく人間関係	税込￥1,870 KDC:C23
5	Mindfulness for Kids: Activities and Exercises for Children キラ・ウィリー著 岩下慶一訳 子どものための マインドフルネス	心が落ち着き、集中力がグングン高まる！子どものためのマインドフルネス	税込￥1,980 KDC:KINOPPY