

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《認知行動療法：8点》

期間：2025.11.20.-2026.1.19

1		自分でできるスキーマ療法ワークブック :生きづらさを理解し、ここ るの回復力を取り戻そう .B o o k 1	税込￥2,860
		伊藤 絵美 2015/07 星和書店 ISBN:9784791109036	KDC:C23 KDC:KINOPPY
		NDC:146.8 2 4 0 p B5 26cm 情報詳細へのリンク スキーマとは、心の深いレベルにある認知。ここに働きかけてあなたの苦しみを解消。自分ひとりでスキーマ療法に取り組めるように作成されたワークブック。	
2		セルフ・コンパッション [新訳版] :有効性が実証された自分に優しくする力	税込￥3,740
		クリスティン・ネフ:石村郁夫 2021/07 金剛出版 ISBN:9784772418201	KDC:C21 KDC:KINOPPY
		NDC:146.8 3 1 3 p A5 22cm 情報詳細へのリンク セルフ・コンパッション（自分への思いやり）について、実証研究の先駆者であるK・ネフが、自身の体験や学術的な見聞をもとにわかりやすく解説した一冊。随所に設けられたエクササイズに取り組みながらページをめくれば、自然とセルフ・コンパッションを身につけることができる。めまぐるしい変化を続ける社会情勢の中で、…	
3		心の体質改善＝「スキーマ療法」自習ガイド :イラストでわかる！ (アスクセレクション)	税込￥990
		伊藤 絵美 2018/06 アスク・ヒューマン・ケア ISBN:9784909116185	KDC:KINOPPY
		NDC:146.8 7 0 p 19cm 情報詳細へのリンク この本は…こんな方におススメ！苦しい生き方から抜けれるヒントがほしい。たとえば、人間関係の問題、心の悩み、がんばりすぎて息切れ、うつ・摂食障害・自傷など…原家族の中で身につけたパターンを、別の角度から見直したい。本格的なスキーマ療法は「数年かかる」と聞いたので、まずは自習してみたい。スキーマ療法のこと…	
4		マインドフルネス＆スキーマ療法 :ケアする人も楽になる .B O O K 1	税込￥2,200
		伊藤 絵美 2016/09 医学書院 ISBN:9784260028400	KDC:C23 KDC:G82
		NDC:146.8 1 8 9 p A5 21cm 情報詳細へのリンク	
5		コーピングのやさしい教科書	税込￥2,420
		伊藤 絵美 2021/06 金剛出版 ISBN:9784772418270	KDC:C23 KDC:KINOPPY
		NDC:493.49 2 1 3 p 46 19cm 情報詳細へのリンク 自分に合ったストレス対処法がきっと見つかる！あなたも誰かにすすめたくなる。5つのレッスンでやさしく学べる自分を助ける“セルフケア”コーピングの技術。ストレスチェック／ワークシートつき。	
6		認知行動療法で「なりたい自分」になる :スッキリマインドのためのセルフケアワーク	税込￥1,650
		高井 祐子 2021/06 創元社 ISBN:9784422117645	KDC:C23
		NDC:146.8 1 9 2 p A5 21cm 情報詳細へのリンク うつ・不安症・パニック障害などで悩んでいる人が「つまずきやすいポイント」をしっかりとオロイしながら、認知行動療法のベーシック（基本）とハウツー（実践法）をていねいに解説。「クヨクヨ」「イライラ」「モヤモヤ」を解消し、穏やかでフルネスな毎日に！	

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《認知行動療法：8点》

期間：2025.11.20.-2026.1.19

7		いやな気分よ、さようなら :自分で学ぶ「抑うつ」克服法 --コンパクト版 自分で学ぶ「抑うつ」克服法 コンパクト版 デビッド・D・バーンズ著 星和書店 ISBN:9784791108480	税込￥2,750 KDC:C21
8		認知行動療法入門 :ケアする人も楽になる .B O O K 1 伊藤絵美 2011/01 医学書院 ISBN:9784260012454	税込￥2,200 KDC:C23