

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、こころの回復力を取り戻そう .Book 1	税込 ¥ 2,860 KDC:C23 KDC:KINOPPY
伊藤絵美 NDC:146.8			
2015/07 星和書店 240 p B5 26cm			
ISBN:9784791109036 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 KDC:C21 KDC:KINOPPY
クリスティン・ネフ:石村郁夫 NDC:146.8			
2021/07 金剛出版 313 p A5 22cm			
ISBN:9784772418201 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知見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！ (アスクセクション)	税込 ¥ 990 KDC:KINOPPY
伊藤絵美 NDC:146.8			
2018/06 アスク・ヒューマン・ケア 70 p 19cm			
ISBN:9784909116185 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。スキーマ療法のど…			
			
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 .BOOK 1	税込 ¥ 2,200 KDC:C23 KDC:G82
伊藤絵美 NDC:146.8			
2016/09 医学書院 189 p A5 21cm			
ISBN:9784260028400 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 KDC:C23 KDC:KINOPPY
伊藤絵美 NDC:493.49			
2021/06 金剛出版 213 p 46 19cm			
ISBN:9784772418270 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い。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 KDC:C23
高井祐子 NDC:146.8			
2021/06 創元社 192 p A5 21cm			
ISBN:9784422117645 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」をしっかりとフォローしながら、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、穏やかフルネスな毎日に！			
			

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	税込¥2,750 KDC:C21
		デーヴィッド・D. バーンズ:野村総一郎 2013/07 星和書店 ISBN:9784791108480	NDC:493.76 4 4 0 p B6 19cm 情報詳細へのリンク
			
8		認知行動療法入門 :ケアする人も楽になる .BOOK 1	税込¥2,200 KDC:C23
		伊藤絵美 2011/01 医学書院 ISBN:9784260012454	NDC:146.8 1 8 4 p A5 21cm 情報詳細へのリンク
			