



人文会《心理学専門書》マスト100フェア 2025《精神病理：2点》

期間：2025.11.20.-2026.1.19

1		実体験に基づく強迫性障害克服の鉄則 --増補改訂	税込¥1,980 KDC:KINOPPY
		田村浩二 2014/07 星和書店 ISBN:9784791108800 情報詳細へのリンク 強迫性障害は、人生をメチャクチャにしかねない怖い病気ですが、その特徴をよく捉え、正しい行動をとることで十分に改善する可能性があります。強迫性障害に翻弄されて、せっかくの人生が無駄に過ごしてはいけません。強迫性障害は、乗り越えれば、本当に何てことはないのです！	NDC:493.74 1 7 6 p B6 19cm
2		不安のメカニズム: ストレス・不安・恐怖を克服し人生を取り戻すためのセ --完全版	税込¥2,090 KDC:C23
		クレア・ウィークス:白根美保子 2016/12 筑摩書房 ISBN:9784480843104 情報詳細へのリンク クレア・ウィークス医師のベストセラー“Self Help for Your Nerves”とその続編は、神経症やパニック障害などに苦しむ多くの人たちを50年にもわたって助け励ましてきました。今回、この2冊に含まれたウィークス医師からのアドバイスとセルフヘルプのテクニックの中でも大切に効果のあるものを...	NDC:141.6 3 5 2 p B6 19cm