

千葉県男女共同参画センター主催

メンタルヘルス講座 認知行動療法を学ぼう！

情報資料センターで読める

関連図書リスト

このリストの本は
情報資料センター入り口付近にて
展示・貸出しております。
どうぞ、お立ち寄りください。

タイトル	副タイトル	著者	出版者	刊年	請求記号
認知行動療法のすべてがわかる本	イラスト版	清水 栄司	講談社	2010	-146-ニ-
ココロが軽くなるエクササイズ	<※認知行動療法に基づいた23のスキルを紹介>	越川 房子	東京書籍	2007	-146.8-コ-
こころが晴れるノート	うつと不安の認知療法自習帳	大野 裕	創元社	2003	-493.72-オ-
いやな気分よ、さようなら	自分で学ぶ「抑うつ」克服法	D・D. バーンズ	星和書店	1990	-493.76-ハ-
新・薬を使わずに「うつ」を治す本		最上 悠	河出書房新社	2010	-493.76-モ-
自分でできるカウンセリング	女性のためのメンタル・トレーニング	川喜多 好恵	創元社	2010	-146.8-カ-
からだは嘘をつかない	うつ・不安・失感情、〈からだ〉からのアプローチ	A・ローエン	春秋社	2008	-146-ロ-
うつに克つ！心を元気にするレシピ		高田 明和	家の光協会	2004	-493.7-タ-
心の病気のハーブ療法		中河原 通夫	弘文堂	2002	-493.72-ナ-
心のホネが折れたとき	女性のうつをケアするために	赤沢 南	彩流社	2005	-493.76-ア-
うつ・ストレス・不安には「軽い運動」	簡単、安全、お金もかからない！	生田 哲	PHP研究所	2006	-493.76-イ-
愛着障害	子ども時代を引きずる人々	岡田 尊司	光文社	2011	-493.76-オ-
心の休ませ方	「つらい時」をやり過ごす心理学	加藤 諦三	PHP研究所	2003	-493.76-カ-
わたしとあなたと、黒い犬	<※支援者向けうつを理解するための絵本>	M・ジョンストン	メディア総合研究所	2010	-493.76-シ-
職場のうつ「社会復帰」プログラム	一日でも早く職場にもどるために	渡部 芳徳	主婦の友社	2008	-498.8-ワ-
パートナー間のこじれた関係を修復する11のステップ	DBT(弁証法的行動療法)で身につける感情コントロール・対人関係スキル	A・E. フォレンゼティ	明石書店	2012	-146.8-フ-
気持ちの本	<※自分の気持ちに気づくための大人向け絵本>	森田 ゆり	童話館出版	2003	-141-モ-
子どものための認知療法練習帳	<※小学校高学年から>	R・D. フリードバーグ	創元社	2006	-146.8-コ-
<児童書> 子どもの認知行動療法 1~6	イラスト版 <※小学校高学年から> 児童書	D・ヒューブナー	明石書店	2009	-146-ヒ-