

平成22年3月8日発行

続・失感情症の時代を生きる

心療内科産業医が語るストレス解体術

- 明日から幸せになるための処方箋 -

心療内科・精神科・産業医学のベテランがサラリーマン・サラリーウーマンのために書き下ろした今すぐ役に立つ実践書。企業業績を上げたい事業主、安全配慮義務のある管理職者も必読。

目次		本書の特徴
第1章 食事で治すうつ病 心を支配する脳内アミンー 第2章 失恋した女性は何故旅に出るのか リズミカルな運動がうつ病を予防するー 第3章 メンタルヘルスと偏見 人を裁くものが己を裁くー 第4章 自動思考を停止せよ うつから脱出のための心の処方箋 第5章 自分の心を変えるテクニック 気づきと繰り返ししが心の病を治すー 第6章 森田の心 あるがままの心・苦悩からの解放 第7章 バランス思考のすすめ 陰極まりて、陽に転じる逆説的思考法 第8章 日本人は何故自殺するのか 誰もが一度は経験する死のアンラッキー4 (フォー) 第9章 企業のメンタルヘルスという「ラビリンス(迷路)」 トップダウンとボトムアップー 第10章 古典的うつ病とディスチミア 新型うつ病の時代 第11章 傾聴とは 聞き上手は話し上手に通じるー 第12章 大不況を生き抜くための精神療法 内観療法・世界が目撃の日本の精神療法	第13章 リワーク(職場復帰)その1 職務復帰はうつ病の最終治療 第14章 リワークその2 ESはCSに通じているー 第15章 リワークその3 社格崩壊時代の到来 第16章 社格崩壊時代の到来(特別編) 株式会社・人体論 第17章 人生脚本 人は自らが作ったシナリオで生きるー 第18章 対人ストレスと心理ゲーム こじれる人間関係の解消法 第19章 自律訓練療法マニュアルその1 自分で出来る心療内科の治療法 第20章 自律訓練療法マニュアルその2 魔法のキーワード(自分で作る呪文) 第21章 東洋医学とメンタルヘルス 心の病は身体から・糖尿病でうつになるー 第22章 サラリーマン危険な処世術7ヶ条 浮き袋のない魚ホッケ柱(ばしら)に学ぶ 仕事人哲学 第23章 タイプA性格と組織活性化 中道のすすめ・人は何故両手を合わせて祈るのかー 第24章 (最終回)失感情症の時代を生きる 止観のすすめー	急増するうつ病や自殺に対する具 体的予防と対策法 企業に必要な色々なメンタルヘル ス対策の紹介 企業の組織活性化による生き残り 戦略 対人関係によるトラブルの処理方 法 身体から心の病を治す方法 自律訓練などのリラクゼーション のテクニックの実際 メンタルヘルスの東洋医学的アプ ローチ 国内外の精神療法の紹介 その他数々の幸せになれる考え方 の紹介

[著者:熊井 三治] 日本心身医学会認定医、日本精神神経学会精神科専門医、

日本精神神経学会精神科指導医、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント、医学博士

体裁:四六版 税込価格:1,260円 ページ数 165 ISBN 978-4-904859-00-1 C0047

鞍手総合医学社 福岡県鞍手郡鞍手町古門1048番地

Tel:0949-42-2360 Fax:0949-42-2374 URL:<http://www.kurate.co.jp/> Email:info@kurate.co.jp

取次店 鎌谷書店	帳合・番線印	注文数	出版社	鞍手総合医学社	返条件付き
		冊	続・失感情症の時代を生きる 心療内科産業医が語るストレス解体術 明日から幸せになるための処方箋		
	鎌谷書店		FAX 03-5390-2213	TEL 03-5390-2211	