

好評  
発売中

# 新・メンタルヘルス セルフケア

ストレスへの気づき方と対処法の決定版！

全2巻

監修・墨岡 孝  
成城墨岡クリニック院長

●ストレスが原因で生じる心の病気は、今や誰の身にも起こるものだと言われていま  
す。実際、働く人の4人のうち3人にあたる  
74%もの人が心の疲れを訴えています。

●自分のストレスパターンを知り、その対  
処法を身につけ、ストレスのダメージから  
の回復力を身につけることは、ストレス社  
会に生きる現代人にとって、自らの健康を  
守るために欠かせない、生きる知恵といえ  
ます。

●メンタルヘルスに関する多くの著書でおな  
じみの墨岡孝先生が実際にカウンセリングし  
た経験の中から、有効な対処法・無理なく実  
行できる方法をご紹介します。

●また、ストレスと上手に付き合うためには  
自分を知ることが欠かせないとの視点から、  
自分の長所探し、上手な自己表現を身につけ  
るといった、これまでのメンタルヘルス対処  
法のビデオ教材とは一線を画す内容となっ  
ています。

このビデオで一人ひとりに合ったセルフケア法を見つけることができるはずです。

## 教材の特徴

- ①厚生労働省のガイドラインに沿った内容  
になっています。
- ②個人の気づきをすすめ、ストレスの自己  
管理を支援しています。
- ③一人ひとりによって対処法が違って良い  
との考えから、ストレス対処法はできる  
だけ多く、かつ実効ある事例を取り上げ  
ました。

■ 各巻44,000円 (税抜40,000円)  
全2巻77,000円 (税抜70,000円)

■ セルフチェックシート付

## 1 ストレスにちょっぴり強くなるために

セルフケアのための4つの「知る」を通して、「自分の見つけ方」と、上手な「自己表現法」を解説します。

- ストレスを知る
- 自分のストレスパターンを知る
  - ・ストレスを感じるのはどういう時か
  - ・心身にどんな変化があらわれるのか
- ストレス病を知る
- 自分がどんな人間なのかを知る
  - ・自分を知れば対処法が見えてくる・自分の長所を確認する

他 25分

## 2 ストレスをためない10の方法

さまざまな状況と一人ひとりのタイプにあった、ストレス解消法・回復法のいろいろを紹介します。

- ネガティブ思考を口に出すな
- イライラ日記を付ける
- 目標をかなえて自分にごほうびを
- 趣味～子供の頃に好きだったことを思い出して
- ストレス解消ボタンを決める
- ストレス回復体操
- 香り
- 昼寝でクイックリフレッシュ
- 音楽
- 心の専門医や薬を上手に利用しよう

他 26分