

書 名：発達障害当事者研究

ゆっくりていねいにつなりたい

著 者：綾屋紗月,熊谷晋一郎

出版社：医学書院

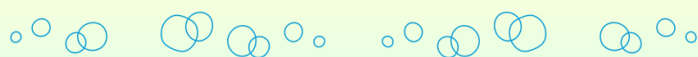
所 在 ：7F開架閲覧室

請求記号：493.76/A98

資料 I D：13389837

発達障害者の当事者から配信された単行本です。なぜプールサイドを歩けないのか、なぜ空腹がわからないのか.....。

発達障害といわれている人たちが体感している世界を、当事者自身のことばでゆっくりていねいに書かれています。



書 名：ACEサバイバー

子ども期の逆境に苦しむ人々

著 者：三谷はるよ

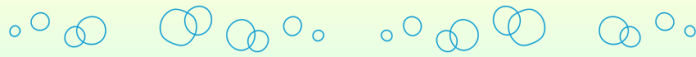
出版社：筑摩書房

所 在：6F開架閲覧室

請求記号：367.6/Mi58

資料ID：14169911

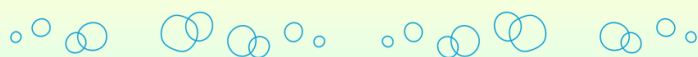
「ACEサバイバー ―子ども期の逆境に苦しむ人々」に対する支援について記述された良書です。



書 名：マンガ ネコでもできる! 認知行動療法
著 者：大野裕(文),ねこまき(マンガ)
出版社：SBクリエイティブ

所 在 ：6F開架閲覧室
請求記号：146.8/O67
資料 I D：14169920

多くの人が感じる日々のモヤモヤ・
クヨクヨ・イライラから抜け出して
こころがラクになり元気になる方法
について「認知行動療法」をとりい
れて、わかりやすく解説されています。



書 名：マインドフルネスの探究

身体化された認知から内なる目覚めへ

著 者：ジョン・テーズデール (著), 湯川進太郎 (訳)

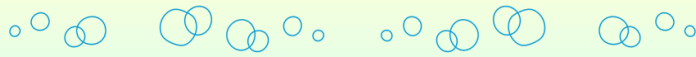
出版社：北大路書房

所 在 ：6F開架閲覧室

請求記号：146.8/Te11

資料 I D：14220526

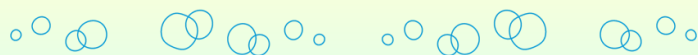
マインドフルネスで何が起こるのか。
MBCTのテーズデールが、長年に
わたる自身の瞑想実践と認知科学の
研究に基づいき、身体的な体験へと
至る道が示されています。



書 名：動作法の世界 動作法の基本と実践①
著 者：大野博之ほか(編)
出版社：遠見書房

所 在 ：6F開架閲覧室
請求記号：146.8/D88/001
資料 I D：14220534

動作法がどのように生まれたのかから、高齢者、ストレス、スポーツなど幅広く活用されている動作法について、知識を深めることができる。



書 名：認知行動療法共通基盤マニュアル

著 者：「各精神障害に共通する認知行動療法のアセスメント、

基盤スキル、多職種連携のマニュアル開発」研究班

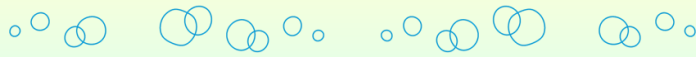
出版社：金剛出版

所 在：7F開架閲覧室

請求記号：493.72/N76

資料 I D：14220542

基盤スキルの習得が不十分なまま疾患特異的な認知行動療法を習得しようとしてもうまくはいきません。認知行動療法の基本原理と中核的技法をまとめた実践書です。



書 名：親のトリセツ 健康以下、介護未満
著 者：カータン
出版社：KADOKAWA

所 在 ：5F開架ポピュラーライブラリー
請求記号：CM
資料 I D：14169938

高齢化した両親を支える姉妹の時にほろりと、時にクスっとする物語です。

認知症に対するリフレーミングの仕方も、とても参考になります。