



A4変型判・56ページ・上製  
NDC146

楽しい調べ学習シリーズ

# 思春期の心理を知ろう!

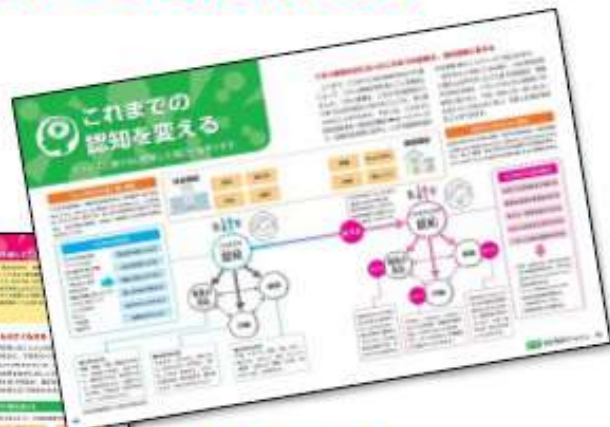


心の不調の原因と自分でできる対処法

松丸未来[監修]



\* 編集中の紙面です



●監修者プロフィール●

松丸未来(まつまる みき)

1998年、英国レディング大学心理学部卒業。2001年、上智大学大学院文学研究科心理学専攻修了。臨床心理士、公認心理師、スクールカウンセラー、東京認知行動療法センター心理士を兼務。著書に『よくわかる 学校で役立つ子どもの認知行動療法』(遠見書房)など。

## 考え方のくせを直せば、心はもっと軽くなる!

自意識や同調圧力が高まる思春期では、考え方(認知)のくせから不安、落ちこみ、イライラ、怒りなどの心の不調が生じ、つらい気持ちになることがよくあります。本書では、認知と行動が感情につながっていると考え、認知や行動を変えることで心の不調を治す認知行動療法の考え方と、自分でできる実践法を紹介します。

- 本書の内容
- 第1章 思春期の心と体はどうなっている?  
子どもから大人になる時期/だれもがストレスを感じる/ストレスと心身の不調/コラム:心の病気は、小中高校生に多い
  - 第2章 自分をつらくさせる考え方のくせ  
考え方、感情が変わる/かたよった考え方(悪い点にしか注目できない/極端な判断に走りやすい/悪い結末ばかり予測する/「自分はダメ」から考える/高い目標設定に苦しむ)/コラム: SNSを見てなぜつらくなるのか?
  - 第3章 認知行動療法でできること  
感情、身体、認知に気づく/身体の反応、行動を変える/不安や緊張を感じたときは/恐怖、不安に向き合うには/落ちこんだときは/落ちこみが激しいときは/怒りを感じたときは/これまでの認知を変える/それは本当?とうたがう/「あの人なら」で考える/相手のものさしに気づく/認知を観察し距離をとる/コラム: SNS、チャット、電話で打ち明ける

PHP研究所 第一事業普及本部 ご注文専用FAX 050-3606-4483

※個人のお宅のFAX番号と似ています。ご注文下さいますようお願い致します。

ご注文書	お申込数	思春期の心理を知ろう!	
		冊	松丸未来[監修] ISBN978-4-569-88164-5 定価:本体3,500円(税別)
	学校名/お名前	取扱い書店・販売店名	
	ご住所 〒	-	
TEL ( )	-		

※お客様住所・氏名などの個人情報は、ご注文受付の目的以外には使用いたしません。ご了承のうえご記入ください。