

# マイナス思考と上手につきあう 認知療法 トレーニング・ブック

## 心の柔軟体操でつらい気持ち と折り合う力をつける

(鳥取大学・臨床心理士) 竹田伸也 著

ISBN978-4-904536-42-1 C0011 B5判 132頁  
定価1,100円(税込)

### 一番わかりやすいセルフヘルプ本

ポジティヴ・シンキングなんてできないし、モチベーションなんかあがらない。そんな人たちのために、何とかやっていく方法を学ぶための練習帳。自分のなかのユガミン(歪み)をみつけ、認知療法を使ったレッスンを一つずつこなしていくば、きっと「いまをしのぐ力」が出てくるはずです。認知療法の治療のさいにも使われる元気になる1冊。



このチラシを見た方限定!

store.jp 小社サイトでの購入に限り、

2冊以上なら 20%割引

1冊でも 15%引き

になるクーポンをプレゼント

(1冊の場合、送料100円かかります)



詳しくは、小社特設サイト

<http://tomishobo.com/waribiki02.html>

をご覧ください。

遠見書房販売サイト  
へのリンクもあります。



# 『マイナス思考と上手につきあう 認知療法トレーニング・ブック』 セラピスト・マニュアル

(鳥取大学・臨床心理士) 竹田伸也 著

ISBN978-4-904536-43-8 C3011 四六判 104頁  
定価1,980円(税込)

### 認知療法の手引き&テキスト

このセルフヘルプ本を臨床で使うためのノウハウをわかりやすくまとめました。認知療法でうつや不安などに効果をあげるために必須なのが「課題」。この課題としてこの本を利用することで、より確かなケアに結びつけられるよう記述されたのがこの手引き。実践にかかる細かいことまで記され、認知療法の手引きとしても実用的なものになっています。



累計3万部突破



発送はヤマト運輸ネコポス便で行います。都内→九州で3日ほどかかりますのでご注意ください

	割引	クーポン番号
☆1冊買う方	15% OFF	nmYtXvp
☆2冊以上の方	20% OFF	DVnFN

お問い合わせ先は、

(株)遠見書房 山内俊介

〒181-0001 三鷹市井の頭2-28-16

FAX 050-3488-3894 E-Mail yamanouchi@tomishobo.com



全国の主要書店、ネット書店で販売中です

遠見書房

# 一人で学べる 認知療法・マインドフルネス・ 潜在的価値抽出法ワークブック 生きづらさから豊かさをつむぎだす作法



(鳥取大学教授／セラピスト) **竹田伸也** 著

ISBN978-4-86616-127-3 C0011 B5判 並製 112頁 定価 1,200円 (+税)

ため息ばかりで、やる気もでない。楽しいことなんか一つもない。豊かな人生を送りたいけれど、自分には無理。そう思ってはいませんか。

専門的な心の臨床からちょっとした問題解決まで、さまざまな場面で使われる認知行動療法。その技法をもとに、生きづらさから豊かさをつむぎだす。この本は、そのための作法を、楽しく、わかりやすく一人で学べるワークブックです。

これまで紹介されている幅広い技法に、まったく新しいアプローチも交えた世界がこの中に広がっています。

日々の暮らしを新たにデザインする一歩を、一緒に踏み出しましょう。

このチラシを見た方限定!  
store.jp 小社サイトでの購入に限り、  
**2冊以上なら 20%割引**  
**1冊でも 15%引き**  
になるクーポンをプレゼント  
(1冊の場合、送料 100円かかります)

詳しくは、小社特設サイト  
<http://tomishobo.com/waribiki02.html>  
をご覧ください。  
遠見書房販売サイト  
へのリンクもあります。



	割引	クーポン番号
☆ 1冊買う方	15% OFF	nmYtXvp
☆ 2冊以上の方	20% OFF	DVnFN

『認知療法・マインドフルネス・  
潜在的価値抽出法ワークブック』  
セラピスト・マニュアル

行動分析から次世代型認知行動療法までを臨床に生かす

**竹田伸也** 著

ISBN978-4-86616-128-0 C3011

本体 1,800円 (+税) 四六判並製 112頁



第一世代から第三世代の認知行動療法——ABA、認知療法、マインドフルネス、ACTなどを、一般の方でもわかりやすく、独習が可能にしたものが上記『ワークブック』。「セラピスト・マニュアル」は、ワークブックを臨床で効果的に使うための1冊。潜在的価値抽出法という新しいCBT技法についても詳述。

発送はヤマト運輸ネコポス便で行います。都内→九州で3日ほどかかりますのでご注意ください

お問い合わせ先は、

(株)遠見書房 山内俊介

〒 181-0001 三鷹市井の頭 2-28-16

FAX 050-3488-3894 E-Mail yamanouchi@tomishobo.com

  
遠見書房

全国の主要書店、ネット書店で販売中です