

教員推薦図書 2023年9月

推薦教員	臨床心理学科 教授 沢宮 容子 先生	【推薦コメント】 私たちは日々、体の手入れには気を使いますが、心のケアについてはどうでしょうか。紫外線から肌を守るために注意深くケアをし、筋力を保つためスポーツジムでトレーニングするように、心の健康を保つための心のケアもまたきわめて重要です。 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響が広がり、その脅威が世界に広がってから早3年が経ちました。未だに私たちの生活に深刻な影響を及ぼしており、多くの人々がストレスや不安を抱え、うつ病などの心の病気が増加しています。 この本は臨床心理学の観点から、“心の健康”について考察した一冊です。心の健康について深く理解したい方々に、ぜひご一読をおすすめします。
書名	臨床心理学と心の健康 (現代臨床心理学 5)	
著者名	金沢 吉展 / 沢宮 容子 編	
出版社	東京大学出版会	
請求記号	370.4 / Gra	
資料ID	901119893	