

教員推薦図書 2024年7月

推薦教員	臨床心理学科 教授 井上 忠典 先生	【推薦コメント】 「適応障害」という心の病をご存知ですか。本書でも紹介されていますが、少し前に皇后の雅子様や女優の深田恭子さんが仕事をお休みする時の理由として耳にした方がいるかも知れません。適応障害とは「生活のさまざまな場面で生じる日常的なストレスにうまく対処することができずに精神状態や行動面において支障をきたす病気」のことです。環境の変化にうまく対応することができずに心身の不調をきたした場合は、全て適応障害という診断が可能となります。それゆえ、心理の現場でも「適応障害」という診断を抱えて相談に訪れるクライアントが多くみられます。 本書では、この適応障害についての理解を深めるための視点や、この心の病に陥らないための対処法が記されています。学生のみなさんにとって、自身の心身の健康を保つために、また、いずれ心理の専門家になってクライアントに対応する上で、理解しやすく参考になるところの多い書籍だろうと思います。
書名	適応障害の真実 (宝島社新書)	
著者名	和田 秀樹 著	
出版社	宝島社	
請求記号	493.74 / Wad	
資料ID	901127357	