

貴店名

ご担当者:

注文数

冊

アリス・ジェイムズ 著 / 田中 茂樹 訳

なやまん・れんしゅうちょう

委託注文期限: 2020年5月25日(月)

2020年6月刊行予定

A4変型判 / 96ページ
定価(本体2,300円+税)
ISBN978-4-586-08621-4

保育社 TEL: 06-6398-5151
HOKUSHU FAX: 06-6398-5157



A4変型判 / 96ページ 定価(本体2,300円+税)
ISBN978-4-586-08621-4

教材は
コピー・ダウンロードして
繰り返し使える!



なやまん・れんしゅうちょう

著 アリス・ジェイムズ 訳 田中 茂樹 (佐保川診療所所長/医師・臨床心理士)

悩み・不安・心配の解消法が身につく 自己肯定感を養える一冊

イギリスを含め世界11カ国で105,000部発行・THE UNWORRY BOOKの日本語版が早くも登場!

本書では、悩みが起こるメカニズムを知り、適切に対応できるスキルをワークブック形式で学べる。

心配ごとは、ただただやっかいなものとして、否定されるべきものではありません。それは、人生で当然出会うもの。時に自分を成長させてくれるもの。助けてくれることさえあります。だからこそ、不安に対して、いつも正面から立ち向かうとか、ただ逃げようとするのではなく、ほかのたくさんのやり方を知ることは人生を豊かにするでしょう。たとえば、忘れたり、ごまかしたり、他人の助けを借りたり……。いろいろな対抗手段があることを、手を動かしながら楽しく体験できるような本の作りになっています。

田中 茂樹(佐保川診療所所長/医師・臨床心理士)



ママのための良品アワード2020
(9~12歳部門)
お母さんのための
ベストブック
銀賞受賞!(UK)

迷路やおりがみ、
ストレッチなど、
楽しいワークも満載!