

企業のストレスチェック義務化にも対応！
プリント・オン・デマンド版
『自分で「ストレスケア」ができる本』を
Amazon.co.jp で販売開始

学研グループのデジタル事業会社である株式会社ブックビヨンド（東京・品川／社長：織田信雄）は、8月31日から「Amazon.co.jp」で、注文に応じて1冊ずつから印刷・製本ができる、プリント・オン・デマンド（POD）版『自分で「ストレスケア」ができる本』の販売を開始しました。

本書は、誰にでも起こりやすい「うつ」と「不安」を取りあげ、そこから自分の力で抜け出していく、気軽に始められる方法を具体的にご紹介。今注目されている認知行動療法のエッセンスを取り入れ、極力専門的な言葉を使わず、図解を多用して、誰にでもわかるように構成しています。

【図解＋書き込み】イメージでつかめる「うつ」と「不安」
自分で「ストレスケア」ができる本

著者 足立總一郎（医療法人社団総文会クリニック足立院長・医学博士）
 足立昇平（医療法人社団総文会理事・帝京大学医学部特別講師）

共著 中尾睦宏（帝京大学教授・医学博士）
 城月健太郎（人間科学博士・臨床心理士）

発行 ブックビヨンド

A5判 160ページ 価格：2,000円＋税

©Soichiro Adachi/Shohei Adachi/SAITEC.co., ltd

©BOOK BEYOND 2015

▼「Amazon.co.jp」商品購入サイト

<http://amzn.to/2bQZzFB>

*以下のサイトにて、本書の一部を読むことができます。

<http://i.wook.jp/000243/243334/>

▼「ウェブの書齋」でもプリント・オン・デマンド版を販売中

<http://item.rakuten.co.jp/shosai/97842920008875192/>

●本書の内容

「うつ」「不安」「ストレス」を軽くし、自分の力で抜け出せる方法をわかりやすくご紹介！

「うつ」と「不安」から抜け出す方法を、認知行動療法に基づいた方法で具体的にお伝えしていきます。

「うつ」と「不安」を軽くするには、自分のことをよく知り、自分に合ったこころの整理術を身につけ



る必要があります。本書にある書き込みシートを活用しながら、実際に自分の心のトリセツ（取扱説明書）を作ってみましょう。

（目次一覧）

PART1：こころのしくみを知りましょう／**PART2**：自分の取扱説明書を書いてみましょう／**PART3**：生活スタイルを見直しましょう／**PART4**：この本をよりよく使っていくために／**PART5**：医療機関で受ける認知行動療法について／巻末付録 記入用シート

●プリント・オン・デマンド（POD）とは？

WEB上のオンデマンド書店で、注文に応じて1冊から印刷・製本ができるサービス。

主な著者プロフィール

足立総一郎

医療法人社団総文会理事長・クリニック足立院長。医学博士。広島大学医学部卒。1993年、医療法人クリニック足立開業。精神科のクリニックだけでなく、グループホームなどの介護施設も展開。35年以上の間、毎年約1万人以上の患者を診てきた経験と認知行動療法を取り入れた治療には定評がある。

中尾睦宏

帝京大学教授・医学博士。心療内科医。東京大学医学部卒業。ハーバード大学大学院修了。ハーバード大学でストレスマネジメントを学んだ後、2001年に帰国。帝京大学に勤務してからは、心身症・うつ病・職場ストレスなどの研究や啓発活動を行っている。

***自分で「ストレスケア」ができる本は、電子書籍版も販売中です。**

▼電子版『自分で「ストレスケア」ができる本』の購入が可能な電子書籍ストアと対応端末

ストア名	URL	対応端末 (OS)
学研 BookBeyond	http://bookbeyond.jp/	iOS, Android™*
Kindleストア	http://www.amazon.co.jp/kindlestore	Kindle, iOS, Android™, PC
楽天 Kobo イーブックストア	http://kobo.rakuten.co.jp/	Kobo, iOS, Android™, PC
iBooks	http://www.apple.com/jp/ibooks	iOS, Mac
Google Play ブックス	http://play.google.com/store/books	iOS, Android™*, PC

●関連サイト

<http://ebook.gakken.jp/mentalcare/>

（株）ブックビヨンドでは、ストレスチェックの義務化によりメンタルケアへの関心が高まる中、ニーズに応える形で、本書のメソッドを取り入れた法人向けのメンタルケアのセミナー&テキスト販売事業も行っています。

＜この件に関するお問い合わせ先＞

【内容に関するお問い合わせ】株式会社ブックビヨンド コンテンツプロデュース部 担当：宮本
TEL：03-6431-1240 / E-mail：info@bookbeyond.jp
【学研グループに関するお問い合わせ】株式会社学研ホールディングス 広報室
TEL：03-6431-1059 / E-mail：gpress9470@gakken.co.jp