

イラストでわかる

# 子どもの

# 認知行動療法

同志社大学心理学部教授

石川 信一 [著]



もくじ

最初に知っておきたい4つのポイント

- ポイント1: ころとからだのためにできること
- ポイント2: キミのすてきなところはなにかな?
- ポイント3: キミを助けてくれる人を探そう
- ポイント4: うまくできたら自分をほめよう



## 困ったときの 解決スキル36

### 1 じぶんのきもちをじぶんでコントロールしてみよう

- きもちをつかまえてみよう
- ころとからだのリラックスを学ぼう
- やわらかい考え方をしてみよう
- チャレンジの方法を学ぼう



### 2 ともだちと一緒にチャレンジ

- まわりの人とうまく関わろう
- まわりの人とのトラブルを解決しよう
- ストレスに強い考え方をしてみよう
- 苦手なことを克服しよう



### ■応用編 困った! こんなときどうする?

- お母さんと離れるのが怖い
- 人前で話をするときドキドキする
- 学校に行くのが心配
- 病気じゃないのにおなかや頭が痛くなる
- なにかやる気が出ない
- 自信がなくて
- ともだちとトラブルになってしてしまう
- なぜかイライラしてしまう
- つついけんかになってしてしまう



ワーク形式で身につける  
自分のイヤなところ・友だち関係で  
困ったときのおたすけスキル

## 2月下旬刊行!

●B5判並製/152ページ/定価=本体1800円+税 合同出版

貴店印	ご注文日	月	日	合同出版	101-0051 東京都千代田区神田神保町1-44 TEL 03(3294)3507 FAX 03(3294)3509	冊数
新刊委託	イラストでわかる 子どもの認知行動療法 困ったときの解決スキル36			石川信一 [著]	■定価=本体1800円+税	冊
	ISBN978-4-7726-1300-2 C0037					