

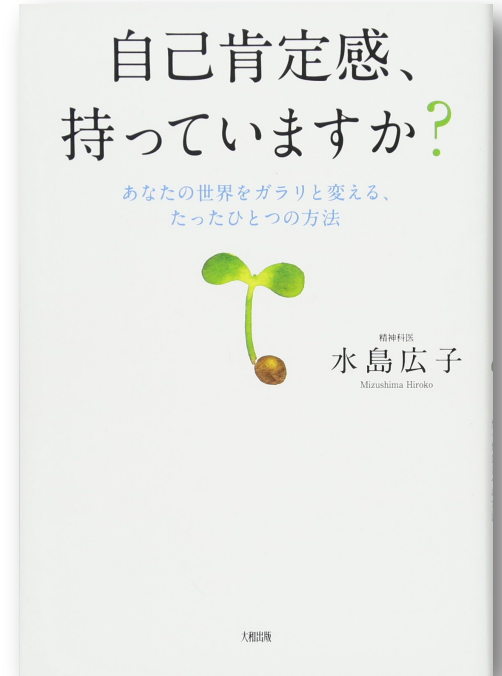


eMC Library 「この一冊」

「自己肯定感」はこころの健やかに最重要。
心理援助の土台のエッセンスをつかむ

「自分がどうしても好きになれない」と自信が持てない人、「自分なんてダメだ…」と自己卑下して鬱々した気持ちから本当にうつ病を患ってしまう人は少なくありません。困難な状況の中で生きづらさを常を感じていたり、いつも自分を責めていたり、自己肯定感が低いために人との関係もうまくできず仕事のパフォーマンスも上がらない人は我々のクライアントになり得る人々です。本書は自己肯定感が低い人、傷ついた心に起こっていること、抱きがちな感情を的確に捉え、その対処の仕方を専門的に説明しつつも、「そう簡単にはいかないんだよ」という苦しい気持ちも拾いながら、自己肯定感をどうしたら育てられるのか、失ってしまったらどう回復させるのかを教えてください。クライアントの陥っているネガティブスパイラルに共感し、そこから脱出してもらうノウハウが得られるのでは…。

こころが元気であるためには、自己肯定感がどれほど大切か。自己肯定感を取り戻すには、実は相手をリスペクトしてみればいい。相手を尊重し、ありのままを受け入れる、この他者への働きかけが自己肯定感を上げるとは、なるほどという視点ではないでしょうか。精神科医で衆議院議員も務めた水島広子氏、優しく語りけるような文調も読みやすく魅力では。



大和出版 (2015)
水島広子 (著)

