

教職員の皆さまへ

# こころの知恵袋

71321

■A5判／96頁カラー

■著 早木千絵、川見綾子、中島美里、志岐景子

■監修 十川 博

■発行 公立学校共済組合 九州中央病院

■発売 社会保険出版社

本体 600円+税・送料別



公立学校共済組合九州中央病院発行の小冊子を市販化しました。教職員の方に多いこころの不調。実体験をもとに心療内科の視点を交えたストレスマネジメントのポイントがまとまっています。こころの内面に焦点を当てて、ストレスに対処する方法を分かりやすく紹介する一冊です。

## もくじ

### プロローグ

第1章 私たちに起こる4つの反応  
私たちの内面で何が起きている？

第2章 認知(考え)  
辛くなりやすい考え方がある！？

第3章 感情  
知っていますか？自分の感情と上手く付き合う方法・ワーク

第4章 実践編Ⅰ  
4つの反応の相互作用って？

第5章 実践編Ⅱ  
クレーム対応のヒント

第6章 応用編  
怒りや不安につながりやすい認知って？

第7章 達人編  
考えのフィルターは変えられる！？

### エピローグ

こころが整うヒントが満載！  
こころの内面に焦点を当てた好評のメンタルヘルス本



## 読者の声

シンプルなイラストで分かりやすくまとめてあり、とても役立ちました。職場のことで悩んでいたのですが、新学期から元気に働けそうです。

この職業ならではの内容で書かれていたので、自分のために書かれているようだと思いながら読ませてもらいました。

読みやすく、優しく易しく伝わり、自分自身だけでなく子どもたちに対しても活用できる冊子だと思います。手に取るだけであたたかい気持ちになりました。

誰やかに。心豊かに。



株式会社 社会保険出版社

お問い合わせ 本社 TEL.03(3291)9841

大阪支局 TEL.06(6245)0806 九州支局 TEL.092(413)7407



2021 健康経営優良法人 Health and productivity

# 教職員の皆さまへ こころの知恵袋 FAX注文票

注文票に必要事項をご記入のうえ、  
右記FAX番号までお申し込みください。

FAX. 本 社 03(3291)9847  
大阪支局 06(6245)0805  
九州支局 092(413)7417

お申し込み日	年 月 日	いずれかに○を付けてください。	<input type="radio"/> ご注文	<input type="radio"/> お見積り
--------	-------	-----------------	---------------------------	----------------------------

コード	書 名	お申し込み数
71321	教職員の皆さまへ こころの知恵袋	冊

貴 名				
ご担当課		ご担当者名		
電話番号	( )	FAX番号	( )	
ご住所	〒□□□-□□□□			
ご希望の納期	年 月 日	<input type="radio"/> まで	<input type="radio"/> 指定	<input type="radio"/> 以降
備 考	※貴独自様式の書類（請書・請求書・支出命令書など）がある場合は、お手数ですが弊社へ郵送をお願いいたします。			



「プライバシーポリシー  
(個人情報保護方針)」  
および「個人情報の利用  
目的」につきましては、  
弊社ホームページをご  
参照ください。

## お客さまからお預かりした個人情報の取り扱いについて

個人情報保護管理者：業務管理本部責任者  
利用目的：商品の発送、請求書送付、商品のアフターサービスの提供  
第三者への提供：ございません  
業務委託：商品を発送するため業務委託を行う場合がございます  
個人情報に関する問合せ：個人情報の開示、訂正、利用停止、消去等を請求  
されるお客様は、弊社までご連絡ください。必要書類を送付いたします  
※個人情報をいただけない場合は、お取り引きできない場合がございます

上記の個人情報の取り扱いについて同意します。



株式会社 社会保険出版社

http://www.shaho-net.co.jp 社会保険出版社 株券

本 社 東京都千代田区神田猿樂町1-5-18 千代田ビル 〒101-0064  
Tel.03-3291-9841(代) Fax.03-3291-9847  
大阪支局 大阪市中央区博労町4-7-5 本町TSビル 〒541-0059  
Tel.06-6245-0806 Fax.06-6245-0805  
九州支局 福岡市博多区博多駅前3-27-24 博多タナカビル 〒812-0011  
Tel.092-413-7407 Fax.092-413-7417