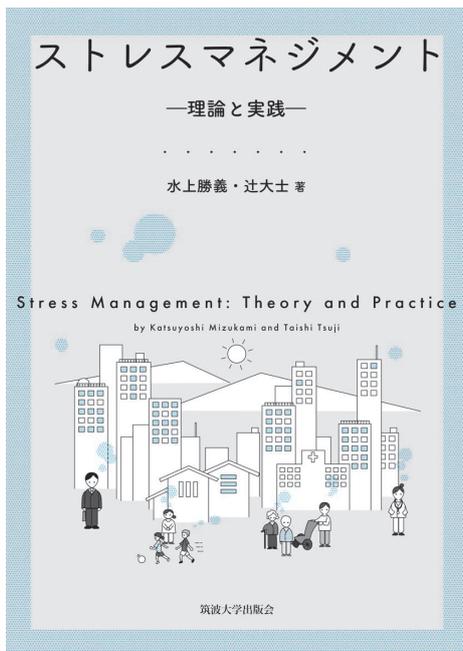


ストレスマネジメント

Stress Management: Theory and Practice

—理論と実践—



水上勝義・辻大士 著

本書は、ストレスとは何か、ストレスの対処法やメンタルヘルスを良好に維持するには何が大切かについて、エビデンスを基に明快に解説。最新トピックスのほか、筑波大学大学院の研究成果と運動関連の知見を多数収載している。また、コミュニティメンタルヘルスマで網羅しているので、学術的探究や個人と地域での実践に役立つ指針として、学生だけでなく産業医・心理職・保健師・看護師・健康運動指導士等の専門家、行政・企業・教育現場等にもおすすめである。

◎ 目次 ◎ (抜粋)

第1部 ストレスの理解とストレスマネジメント

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 第1章 ストレスとは | 第6章 ストレス緩衝要因（ソーシャルサポート） |
| 第2章 ストレスの理論 | 第7章 労働者のメンタルヘルス |
| 第3章 ストレス反応の基盤にある生体システム | 第8章 児童・生徒・学生のメンタルヘルス |
| 第4章 ストレス関連疾患 | 第9章 高齢社会とメンタルヘルス |
| 第5章 ストレス耐性に関連する個人的要因 | 第10章 ストレスマネジメント |

第2部 コミュニティメンタルヘルス

- | |
|---------------------------------------|
| 第1章 地域・集団に働きかける“コミュニティメンタルヘルス” |
| 第2章 暮らしている・所属しているだけでこころが元気になるコミュニティとは |
| 第3章 地域・集団を変えるマネジメントサイクルの回し方 |

紙版 978-4-904074-96-1

電子版 978-4-904074-97-2 A5判並製 / 144頁

定価 4,290円 (税込)



— 筑波大学の知の発信 —
筑波大学出版会
<https://www.press.tsukuba.ac.jp/>

発売：丸善出版株式会社
<https://www.maruzen-publishing.co.jp/>