NEWS RELEASE　　新刊のご案内　　2011年11月吉日

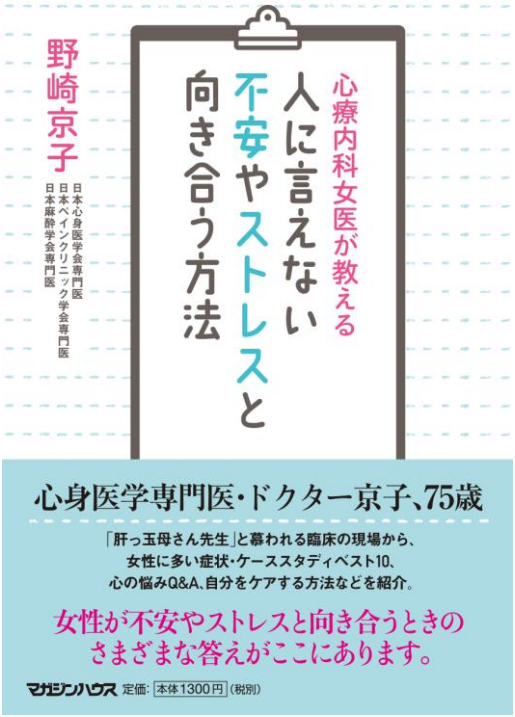
報道関係各位　　株式会社マガジンハウス

心療内科女医が教える
人に言えない不安やストレスと向き合う方法

野崎京子　著

心身医学専門医・野崎京子医師(75歳)による

女性のためのメッセージがぎっしりつまっています



■ 新刊書籍・単行本発売のご案内

『心療内科女医が教える　人に言えない不安やストレスと向き合う方法』を11月10日に発売します。

不安やストレスと向き合うときの答えがここにあります。
御社の媒体でのご紹介をぜひご検討いただきたく、ここにご案内申し上げます。

書籍紹介コーナーのほか、著者インタビューなどのご取材依頼、読者プレゼントなどもお気軽にお問い合わせくださいますよう、よろしくお願いいたします。**表紙写真をデータでご用意しておりますので、お申し付けください。**

概　要

・書名　心療内科女医が教える　人に言えない不安やストレスと向き合う方法
・著者　野崎京子
・定価　1365円（税込）
・版型　B6版　173ページ
・発売　2011年11月10日
・発行　マガジンハウス　　ISBN:9784838723652

目　次

はじめに
第１章　心療内科とはどんなところ？
第２章　受診が多い症状別ケーススタディ　～心療内科からのメッセージ
第３章　ドクター京子に聞く　心の悩みＱ＆Ａ
第４章　不安やストレスと向き合うための自分ケア
第５章　人に言えない不安やストレスと向き合う

内　容

現在 75 歳の現役ドクター・野崎京子医師が、臨床の現場から渾身のメッセージを送ります。

「受診が多い症状ベスト 10 のケーススタディ」では具体的な処方を、患者の心の悩み「不安で眠れないときに寝るには」、「職場で自信喪失したときに回復するには」、「怒りをコントロールするには」、「人に否定されたときの心の持ちよう」には、「自分でできる不眠対策 10 の方法」など具体策を提示しながら懇切丁寧に答えます。

また、「自分ケア」では、心理テストや自律訓練法、行動・認知療法など医療の現場で実践されている診療法を読者に分かりやすい形で提示し、「自分カルテ作成法」や「生活習慣を見直す 10 の方法」などをご紹介。

そして、「不安の重さをはかるバロメーター」を解き明かし、家族、職場、社会での生き方を考え、不安やストレスはどこからくるのか、その一因は何か、癒すのは何なのか――。現代の社会不安にあって、自分自身の不安やストレスと向き合う方法、考え方について語ります。

心療内科の役割、精神科との違い、心身症とは何かについて、理解しやすく説明しています。
心理テスト：自分の性格を知る「エゴグラム」/　うつかどうかを調べる「SDS」
心理療法　：自分でリラックスする「自律訓練法」などを収録しています。

著　者　紹　介

野崎京子　のざき・きょうこ

1936 年神奈川県生まれ。心身医学専門医。ペインクリニック専門医。麻酔科専門医。京都大学医学部卒。京都大学医学部麻酔科入局後、北野病院(大阪市)、国立京都病院、大阪赤十字病院、住友病院を経て、'97 年 3 月に大阪府豊中市で心療内科・ペインクリニックの野崎クリニックを開院、院長。

麻酔科の出身で、痛みの治療、特にがんの痛みの治療を専門にターミナルケアに従事するうちに心と体の関係性を重視するようになる。京都大学医学部、関西医科大学で心身医学・心療内科を研究。現在、女性、子ども、青年、高齢者を主な対象に、体と心の疾患、心の病気を中心に治療する。特に、女性の心身症への対応には定評があり、大阪府内科医会など多方面から「肝っ玉母さんドクターとして頼りにされている医師です」(同会会長・福田正博氏)と評され、人気を博している。

本件に関するお問い合わせ先　　株式会社マガジンハウス
第一書籍編集部　田中直　TEL:03-3545-7030　FAX：03-3546-9112　tanakas@magazine.co.jp
〒104-8003　東京都中央区銀座 3-13-10　http://magazineworld.jp/