

予測不能な事態がもたらすストレスへの対処のために!

# 災害ストレスの対処法



## 【著者】

山口昌樹（岩手大学 大学院工学研究科）

中島 康（東京都立広尾病院 総合救急診療科）

中山友紀（国士舘大学 大学院救急システム研究科）

A5・142頁・定価2,100円（税込） ISBN:978-4-06-153142-0

ストレスの研究者と災害の現場で活動をしてきた医師・救急救命士の共著による新たな形の1冊！東日本大震災など予測不能の事態がもたらす心の傷とどう向き合うべきかが見えてくる。ストレスに悩まれている方および福祉・看護・医療に携わる方にぜひ！

## ▶ 主な内容

### 第1章 ストレスを考える

- 1.1 ストレスという言葉の生い立ち
- 1.2 ストレスに対処するからだのしくみ
- 1.3 ストレス耐性の個人差
- 1.4 体内で働くストレスシステム
- 1.5 ストレスとは何なのか

### 第2章 災害ストレスとその対処

- 2.1 災害の種類
- 2.2 災害が身体に及ぼす影響
- 2.3 災害後の心的ストレス
- 2.4 大災害によるこころの変化
- 2.5 巨大災害後の法整備

### 第3章 災害ストレスと病気およびそのケア

- 3.1 災害ストレスとは
- 3.2 ストレス耐性を高める
- 3.3 ストレスへのケア
- 3.4 ストレスとうまく付き合っていくための心構え

### 第4章 ストレスの可視化

- 4.1 質問紙による主観的な測定
- 4.2 物理的な測定
- 4.3 生物学的な測定
- 4.4 ストレスの可視化に向けて

### 第5章 ストレスとより良く生きる

- 5.1 ストレスは文明の病
- 5.2 ストレスという問題をとらえる
- 5.3 ストレスとともに生きる

### 付録 ストレスが関連する病気

東京都文京区音羽2-12-21 全国書店にて発売中。ご購入の際はお近くの書店・生協へお申し込み下さい。

講談社サイエンティフィック <http://www.kspub.co.jp/> 定価は税込みです。定価は変更することがあります。

**講談社**

編集部 ☎03(3235)3701  
販売部 ☎03(5395)3622

<<キリトリ線>>

## 申 込 書

### 災害ストレスの対処法

定価 2,100 円（税込） ISBN978-4-06-153142-0

冊

氏名または団体名

(団体責任者)

取扱書店名

住所 〒 (      -      )

電話番号

発行 | 講談社

●お名前、ご住所など個人情報本書をお届けすることのみに使用します。転用はいたしません。このチラシの告知内容は2012年1月現在のものです。