

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。