

『つらい介護に、さようなら メンタルトレーニングで心ラクラク』



介護する人される人が気持ちよく過ごすヒントが、
メンタルトレーニングにあった

スポーツ選手が行うメンタルトレーニングとは、試合で最高のパフォーマンスを発揮するために、プレッシャーやストレスに負けない強い心を育てるトレーニングです。

本書は、このトレーニングのやり方や考え方を介護に応用させた初めての本です。

いつでも、どこでも、気軽に始められるメンタルトレーニングで、自分の気持ちをコントロールできるようになれば、介護は今よりきつと楽になります。

【目次】

はじめに

第1部 自分のコンディションを整える

- 1 メンタルトレーニングとは
- 2 介護に向き合う心構え——プラス思考を育むトレーニング
- 3 イライラを静め、気分を上げる——気持ちをコントロールするトレーニング
- 4 介護者としての健康管理術——セルフ・コンディショニング
- 5 余裕が持てる自分達の介護——やる気を高めるトレーニング
- 6 技術を高め、不測の事態に備える——イメージトレーニング

第2部 介護を受ける家族と良い関係を築く

- 1 自分を「コーチ」、介護を受ける家族を「選手」とすると
 - 2 介護する自分がコーチとして心掛けること
 - 3 心を開かせる
 - 4 信頼関係を築く
 - 5 自信を持たせる
 - 6 相手の脳を刺激する
- あとがきにかえて 自分が「選手」になった時

【著者プロフィール】高橋浩一

医学博士、日本プロボクシングコミッションドクター

山王病院脳神経外科勤務。
脳脊髄液障害治療のスペシャリスト。

日本テレビ「news every」、
TBS「Nスタ」などTV出演多数。

●お近くの書店や、ネット書店でご購入いただけます。直接ご購入希望の方は以下にご記入の上、お申込みください。

ご購入申込書	『つらい介護に、さようなら メンタルトレーニングで心ラクラク』		高橋浩一 著 出版文化社 四六判、並製、224頁 定価：本体1,800円＋税 ISBN：978-4-88338-629-1 C0036	
	ご住所 (送り先)	〒	お支払方法	<input type="checkbox"/> 郵便振込(振込手数料弊社負担、振込用紙同封) <input type="checkbox"/> 銀行振込(振込手数料お客様負担) <input type="checkbox"/> 代金引換(代引手数料お客様負担※実費)
	お名前	様	E-mail	
	電話番号		冊数	※10冊以上ご注文で送料サービス (9冊以下は送料250円)
		ご注文日		

●ご購入の申し込みは、(株)出版文化社 販売担当・原まで、FAXかメールにてご連絡ください。

FAX:03-3239-2565 e-mail:book@shuppanbunka.com

※メールの場合は、件名に「【注文】『つらい介護に、さようなら』」として、上記必要事項をご記入ください。

※お問い合わせは、TEL：03-3264-8825にご連絡ください。(平日10:00～18:00)