推 薦 図 書

学　科：　健康生活学部　生活デザイン学科	氏　名：　寺田 貴子
書　名：　心の休ませ方　「つらい時」をやり過ごす心理学	
著者・訳者：　加藤諦三著	
出　版　：　PHP研究所　2012	

〈推　薦　文〉

本書は、心理学には門外漢の私にもわかりやすい内容でした。マイナスの感情が心の底にうっ積して生命力が低下する症状や原因、対策について具体例をあげて説明しています。

「人間関係で第一に大切なことは相手の気持ちをくみとること。最後にものをいうのは人間としての器量、やさしさ。」などのほか、「幼児的願望が満たされていないことからくるストレスはもっとも扱いに困る。心が疲れた時に会いたい人がいれば、その人がこれからの人生を共に歩む友人である。」などが述べられていて、読んで参考にしてほしいと思い、推薦いたします。