

当協会のメンバーが、本を出版しましたので紹介します。

心理カウンセラーが教える「がんばり過ぎて疲れてしまう」がラクになる本

編著：廣川 進・松浦 真澄 出版：ディスカヴァー・トゥエンティワン

定価：1,650 円

amazon.co.jp、Rakuten ブックス、7net shopping 等のサイトでご購入いただけます。

[心理カウンセラーが教える「がんばり過ぎて疲れてしまう」がラクになる本 | ディスカヴァー・トゥエンティワン - Discover 21 \(d21.co.jp\)](http://心理カウンセラーが教える「がんばり過ぎて疲れてしまう」がラクになる本 | ディスカヴァー・トゥエンティワン - Discover 21 (d21.co.jp))

Discover

他人軸で生きるのをやめれば、
心も体も軽くなる。

苦しいのは「過剰適応」
しているからかも
もしれません

心理カウンセラーが教える
「がんばり過ぎて疲れてしまっ
がラクになる本」

廣川進 / 松浦真澄 編

他人軸で生きるのをやめれば、
心も体も軽くなる
あなたほどのくらい当てはまりますか？

- 大きな仕事量や多岐にわたる業務
- 働き方改革が、進んで手配つて欲しいとは思えない
- 仕事を断断しても仕事を断つてくれない
- 断つても断つてくれない上司や同僚

Discover
21

<内容>

他人軸で生きるのをやめれば、心も体も軽くなる。

——苦しいのは「過剰適応」しているからかもしれない。

*新しい職場で努力しているが実績が上がらず、周囲からどう思われているか気になる

*人手不足の部署の管理職として、睡眠を削って働いて目標を達成している

*相当無理をしてがんばっているのに、上司が認めてくれないのが不満だ

*頼まれるとイヤと言えず、たくさんの仕事を抱えて、いつも苦しい思いをしている

……思い当たるかたは、ぜひお読みください。

周りに合わせて自分の気持ちを抑え、無理をしてがんばり過ぎてしまうことを「過剰適応」といいます。

常に緊張や焦燥、不安を感じ、心身の不調に陥って休職につながることもあり得ます。

本書は過剰適応について解説し、自分の状態に気づき、それを解決していく方法を提案するものです。

職場の健康管理やメンタルヘルス支援に従事する専門家(公認心理師、臨床心理士、産業医)が、さまざまな角度から、わかりやすく執筆しています。

【目次】

はじめに

「過剰適応傾向」自己診断テスト

第1章 過剰適応とは何だろう？

「適応」が行き過ぎてしまうと

過剰適応が起こる心理的なメカニズム

第2章 過剰適応の原因となるもの

1 親子関係、2 機能不全家族、3 学校、4 発達障害、5 「見捨てられ不安」

6 社会と経済の不安、7 日本人の心性

第3章 過剰適応の状態を整理する

第1段階 過剰適応の状況を整理する

第2段階 過剰適応を捉え直すエクササイズ

第4章 自分をケアする

第3段階 自分をケアするエクササイズ

第5章 過剰適応に働きかける

第4段階 過剰適応に働きかけるエクササイズ

第6章 過剰適応のさまざまなケース

事例1 評価を落とすまいとしての過剰適応

事例2 役割を果たそうとしての過剰適応

第7章 過剰適応の人にどう関わるか

1 部下が過剰適応だったら

2 家族が過剰適応だったら

3 「自分らしさ」「本当の自分」を疑ってみよう

4 職場での配置とキャリア教育で過剰適応を防ぐ

第8章 過剰適応から体調を崩してしまったら

病名にとらわれすぎないでください

1 抑うつ症状、2 心身症、3 燃え尽き症候群(バーンアウト)、4 パニック症