

# こころの世界をのぞいてみよう

## ～他者を支える・自分をケアする心理学～

- ・ 「心」の世界地図をつくろう！
- ・ カウンセリングって何だろう？
- ・ 「生きづらさ」に向き合おう
- ・ 楽観と悲観、あなたの生き方は？
- ・ ハイブリッドな心理療法～認知行動療法とは？～
- ・ 心の筋トレを！～「今」を大切にするマインドフルネス～

6つのカテゴリの  
入門書を展示中

貸出可能  
です

担当教員 岩瀧大樹 准教授

群馬大学教育学部附属

学校教育臨床総合センター



### 【教員紹介】

2014年8月より現職。専門は臨床心理学・認知行動療法。臨床心理士。カウンセリング演習、コミュニティ・サービス・ラーニングなどの講義を担当。2014,2016,2017年度群馬大学ベストティーチャー賞優秀賞受賞。趣味はスポーツ観戦。

お問い合わせ 群馬大学中央図書館 TEL. 027-220-7185  
(前橋市荒牧町4-2, 群馬大学荒牧キャンパス内)