



不安くん と パニックくん

「乱れた心」の ととのえ方

著／小塚 高文（こつか たかふみ）
 鍼灸TAKA院長、鍼灸師・按摩指圧マッサージ師。
 パニック障害・不安を専門に扱う月間300人が訪れる予約が取れない人気医院を経営。
 うつ病が最も多いフランスに渡り指圧師として修行。多くの患者さんを施術する中で、不安障害やパニック障害を抱える方の共通点が「こだわり」と「呼吸」だと気づき「TAKA式自律神経治療」を考案。治療法がなく絶望の渦中にある方々に希望を与えることをミッションに日々活動している。

誰にでも起こりうる現代病！

不安障害・パニック障害を薬に頼らず改善！

不安が起こるメカニズムやパニック発作を予防するセルフケア方法を解説。
 呼吸と姿勢をととのえて不安くんとパニックくんと上手く付き合おう！

- 【目次】
- 第1章 不安・パニック障害がやってきたら…
 - 第2章 発作を予防する「自宅で1分セルフケア」
 - 第3章 とっさのときに効果絶大「超呼吸法」
 - 第4章 深い呼吸を習慣化させる「簡単エクササイズ」
 - 第5章 日常で気をつける心のセルフケア

家族が不安障害やパニック障害と診断された時の関わり方も紹介

6月14日指定締切（6月30日発売予定）

貴店番線印 	指定 冊	<input type="checkbox"/> POP（5冊以上） <h3>不安くんとパニックくん</h3> <p>「乱れた心」の ととのえ方</p> <p>四六判 200P 本体1,400円 ISBN978-4-426-12813-5 自由国民社</p>
-----------------------	---------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------