

7月下旬発売予定新刊 心理・家庭医学書・話題書のご担当者様

# 登録者数16万人突破の人気YouTubeチャンネル 「生活に役立つメンタルヘルス」初の書籍化!

精神科医とカウンセラーが解きほぐす

## 自分では気づけないうつのかげツロン

当事者・家族・  
職場のメンタル  
ヘルスの課題は  
これ1冊で解決!

高橋倫宗・鬼頭智美著

A5判並製 / 232頁予定 (カラー16頁、2色) / C2047

定価:1,870円 (本体 1,700円+税) / ISBN 978-4-89775-497-0

### 精神科医とカウンセラーの30年以上 にわたるノウハウの数々を1冊に凝縮!

本書は人気YouTubeチャンネル「生活に役立つメンタルヘルス」に寄せられたうつに関する疑問・質問や反響の大きかったコンテンツをもとに精神科医とカウンセラーが国内外の最新研究を根拠にQ&A方式で回答。

当事者だけでなく、家族や職場でも参考になるうつの人に対する接し方や対処方法、うつやメンタルヘルス領域のトピックを解説したコラムも掲載しています。さらに「うつ病治療のフレームワーク」「うつ病の回復プロセス」「うつ病と間違いやすい心の病気チャート」「うつ病に使われる向精神薬一覧」を収録。当事者だけでなく家族や職場で役立つ情報が満載!



#### 高橋倫宗

高橋医院院長・ミーデン (株) 顧問 YouTube チャンネル「生活に役立つメンタルヘルス」の原稿執筆担当。東京慈恵会医科大学卒業・医学博士・精神科専門医。

#### 鬼頭智美

ミーデン (株) 統括心理士。YouTube チャンネル「生活に役立つメンタルヘルス」の MC 原稿執筆担当。昭和女子大学大学院卒業・臨床心理士・公認心理師。

新刊委託

帳合印・貴店印

精神科医とカウンセラーが解きほぐす  
自分では気づけないうつのかげツロン

高橋倫宗・鬼頭智美著

ご担当 様

ISBN 978-4-89775-497-0 定価:1,870円 (1,700円+税)

冊

部数

ライフサイエンス出版 e-mail:info@lifescience.co.jp  
〒156-0043 東京都世田谷区松原6-8-7 TEL:03-6275-1522

FAX 03-6275-1527