

事例に学ぶ 職場のストレス対処法

大切な人を死なせないために

あなたは、人間関係からもたらされるストレスを容易に解消できますか。カウンセリングでは、どのようなストレスが解消できるでしょうか。心理療法では、どのようなストレスが解消できるでしょうか。他人を嫌うことなく、自分が傷つくことなく、多くの人と堂々と付き合うことができるでしょうか。

もとより、心身ともに健康で、且つ、ストレスを受けていない自分とは、どのような状態でしょうか。

本書は、このような問題に答えながら、ストレスを元から削減・解消する方法を、事例を掲げ、わかりやすく解説しています。

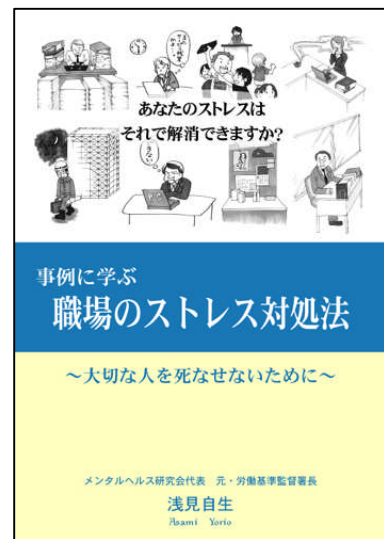
本書を読めば読むほど、職場に必要とされるストレス対策も理解でき、あたかもパズルを解くように、ストレスフルな状態から脱する自分が実感されます。

なお、研究会 (Fax 048—721—8135) は講師も派遣しています。

税込価格、1,000 円を

**小林事務所の特別価格では
1 割引 900 円 & 送料サービスで提供**

メンタルヘルス研究会代表、元・労働基準監督署長
判、B5 浅見 自生 編・著
労働新聞社 刊 108P



ご注文の際は当お申込書にご記入のうえ、下記宛先まで FAX にてお申込みください。書籍に請求書、振替用紙を同封してお届けします。

書籍名：事例に学ぶ 職場のストレス対処法 ~大切な人を死なせないために~

冊数：

御住所：〒

貴社名：

ご担当者様名：

お電話番号：

ご注文 FAX 番号: 03-3956-7173

(小林事務所)

労働新聞社 東京東支社

担当古井

〒173-0022 東京都板橋区仲町 29-9 TEL:03-3956-7171 FAX:03-3956-7173