



ダイバーシティ推進室では、子育てや介護、ストレスなどについての書籍等 35 冊を貸出しています。「ちょっと読んでみたいな！」と思ったら、気軽にダイバーシティ推進まで E-Mail にてご連絡下さい。学内便でお送りします。(詳細は POST ご参照)

★落ち込んだり、つらい気持ちがラクになる「図解 やさしくわかる認知行動療法」福井至 監修



問題が起こった時に、それに対してストレスを感じるかどうかは、個人の「考え方のクセ(認知)」によって異なります。つまり、認知を変えると気持ちがラクになり、今後のやる気につながります。ワークシートなどを使って「自分でできる」認知を変える方法を紹介しています。本学のカウンセリングでも、希望者には認知行動療法を行います。

★初めて保育所に預ける方 必見！「まるごとわかる保育園」カツヤマケイコ・小倉環 著

保育園の種類、選び方、入所基準(指数の判定方法)、申請の流れ、希望の園に入所できなかった時の対策など、具体的な内容がマンガで分かりやすく、かつ面白く説明してあります。育児と仕事との両立についての相談には、本学のカウンセリングもご利用下さい。



★親の健康(介護)が心配になった方へ

「目で見てわかるはじめての介護 高齢者の日常生活サポート」桑原紀子 監修



しっかりしているように見える親でも、老いは確実に進んでいます。本書は、老化がどのように始まり、どの部分にサポートが必要なのかを、イラストや図表で解説しています。具体的には、親の話し方や表情から、早期に異常をチェックする方法や、突然やってくる介護による「介護離職」を防ぐ方法などが紹介されています。介護との両立の相談も本学のカウンセリングをご利用下さい。

《10・11月の相談日：原則、毎週金曜日》

10月：2日、9日、16日、23日、28日(水)、11月6日、13日、20日、27日

●相談申込(予約制)

京都産業大学 POST を参照してください。

●問合せ先

ダイバーシティ推進室(本館3階) 075-705-3125/内線6121

