

|    |            |         |
|----|------------|---------|
| 品番 | IBCDC 0809 |         |
| 刷色 | C 1        | DIC-583 |
|    | C 2        | DIC-154 |

再校08.28

## やさしいカウンセリング教室

“うつ”からの解放  
～じょうずな心の休ませ方

金藤晃一・後藤のりこ

© 2008 STEREO  
COMPACT  
disc  
DIGITAL AUDIO  
IBCDC 0809



のりこの  
週刊  
おばさん白書

- ① プロローグ
- ② うつとは何か？
- ③ うつは命を守る心の安全装置
- ④ うつの人にとどうかかわるか？
- ⑤ 自分いじめをやめる
- ⑥ 受けとめ方を変える
- ⑦ 不安とのつき合い方
- ⑧ やる気がでない時の処方箋

協力：IBC岩手放送  
トータル・カウンセリング・スクール  
制作：IBC開発センター

All Rights of the Manufacturer and of the Owner of the Recorded Work Reserved. Unauthorized Copying, Public Performance, Broadcasting, Renting and Making Transmittable of this Record is Forbidden. Made in Japan