

# こころが晴れるノート

## うつと不安の認知療法自習帳

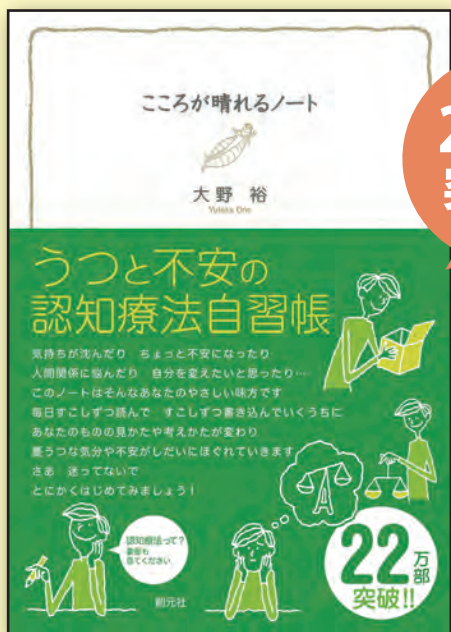
刊行**20**周年  
記念セット

5冊セットにノベルティ「特製ノート」5部付き!

著者・大野裕



20年のロングセラーになった本書が生まれたきっかけは…  
いくら内容が優れていても、  
長くて複雑な本は読めない  
という患者さんの言葉でした。



### 本書のおすすめポイント

- 「認知療法」の考え方をわかりやすく説明
- イラストが豊富で親しみやすい
- 余白が広く、読みやすいレイアウト
- 気軽に取り組みやすいセルフ・ワークブック

### 拡材

### 刊行20周年を記念した 特製ノート付き限定出荷

- ◎A5サイズ、16頁
- ◎「20周年に寄せて」大野先生からのメッセージ入り
- ◎本からblankシートを抜粋した書き込みやすいオリジナルスタイル

※なくなり次第終了

5冊セットに  
5部つきます

大野 裕 著

定価 (本体1,200円+税) A5 / 並製 / 132頁  
ISBN : 978-4-422-11283-1



セットにはPOPが付きまます。  
20冊以上のご注文でA4パネルもお付けします。



創元社

<https://www.sogensha.co.jp/>

〒541-0047 大阪市中央区淡路町4-3-6 TEL 06-6231-9010

【東京支店】〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-2 田辺ビル TEL 03-6811-0662

FAX

06-6233-3111

番線印	書名	申込数
	『こころが晴れるノート』 20周年記念〈特製ノート付き〉5冊セット	
	1点5冊 セット本体価 6,000円	セット
条件:注文(返条つき)	年 月 日	送品 受注次第随時
	担当者名	※20冊以上のご注文で パネルを希望 する/しない