

■2024年5月企画展示 Heal your mind and body

| No. | 請求記号       | 書名  | 著者名         | 出版者              | 出版日付      |
|-----|------------|---|-------------|------------------|-----------|
| 1   | 141.9/97   | かくれ織細さんの「やりたいこと」のを見つけ方                                      | 時田ひさ子/著     | あさ出版             | 2022.5    |
| 2   | 143.5/16   | 女子の人間関係：整理整頓 初版   | 水島広子/著      | サンクチュアリ出版        | 2014.4    |
| 3   | 143.5/18   | 心理学でわかる女子の人間関係・感情辞典   | 朝日新聞出版/編著   | 朝日新聞出版           | [2019.4]  |
| 4   | 146.8/341  | 立ち止まっても休んでもいい：自分を取り戻すゆるい逃げ方                                 | 中島輝/著       | 学研プラス            | 2022.8    |
| 5   | 146.8/344  | あなたの「しんどい」をほぐす本 初版  | Poche/著     | KADOKAWA         | 2022.12   |
| 6   | 146.811/13 | セルフケアの工具箱：ストレスと上手につきあう100のワーク 初版                            | 伊藤絵美/著      | 晶文社              | 2020.7    |
| 7   | 146.811/15 | 「自分の感情」の整えかた・切り替えかた：モヤモヤがスッキリ!に変わる85のセルフケア 初版               | 高井祐子/著      | 大和出版             | 2022.5    |
| 8   | 159/146    | 多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。 初版 (Sanctuary books)                   | Jam/マンガ・文   | サンクチュアリ出版        | 2018.7    |
| 9   | 159/146/2  | 続多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。 初版 孤独も悪くない編 (Sanctuary books)         | Jam/マンガ・文   | サンクチュアリ出版        | 2020.12   |
| 10  | 159/154    | 私は私のままで生きることにした 初版  | キム・スヒョン/著   | ワニブックス           | 2019.3    |
| 11  | 159/155    | あやうく一生懸命生きるところだった   | ハ・ワン/文・イラスト | ダイヤモンド社          | 2020.1    |
| 12  | 159/167    | がんばらないことをがんばるって決めた。 初版                                      | 考えるOL/著     | KADOKAWA         | 2021.11   |
| 13  | 159/168    | まんがでわかる感情の整理ができる人は、うまくいく 第1版                                | 有川真由美/文     | PHP研究所           | 2021.8    |
| 14  | 159/175    | 気にしない習慣：よけいな気疲れが消えていく61のヒント 初版                              | 内藤誼人/著      | 明日香出版社           | 2022.8    |
| 15  | 159/176    | 自信をつける習慣：よけいな迷いが消えていく58のヒント 初版                              | 内藤誼人/著      | 明日香出版社           | 2023.3    |
| 16  | 159/180    | がんばらにゃい生きかた 初版  | Jam/イラスト・文  | 笠間書院             | 2022.12   |
| 17  | 361.4/381  | 『聞き上手さん』の「しんどい」がなくなる本：自分も相手も嫌いにならない話の聞き方                    | 大野萌子/著      | ナツメ社             | 2021.3    |
| 18  | 493.79/55  | 敏感すぎる人のいつものしんどい疲れがすーっとラクになる本                                | 長沼睦雄/著      | 永岡書店             | 2021.3    |
| 19  | 498.3/307  | ミドリ薬品漢方堂のまいにち漢方：体と心をいたわる365のコツ 初版                           | 櫻井大典/著      | ナツメ社             | 2018.12   |
| 20  | 498.3/308  | Self care book：365日やさしい疲れのとり方 初版                            | 小池弘人/監修     | 翔泳社              | 2019.12   |
| 21  | 498.36/1   | 驚くほど眠りの質がよくなる睡眠メソッド100                                      | 三橋美穂/著      | かんき出版            | 2015.6    |
| 22  | 498.39/31  | 人間関係が「しんどい!」と思ったら読む本  | 心屋仁之助/著     | 中経出版             | 2009.10   |
| 23  | 498.39/37  | 心の疲れをとる事典：やめてもいいこと86  | 西多昌規/監修     | 朝日新聞出版           | [2020.11] |
| 24  | 498.39/38  | 無意識のため息が驚くほど消えてうつうつしなくなる 初版                                 | 石川陽平/著      | KADOKAWA         | 2021.6    |
| 25  | 498.39/40  | 不安に負けない気持ちの整理術 ハンディ版  | 和田秀樹/著      | ディスカヴァー・トゥエンティワン | 2020.12   |
| 26  | 498.39/41  | 心の容量(キャパ)が増えるメンタルの取扱説明書                                     | エマ・ヘップバーン/著 | ディスカヴァー・トゥエンティワン | 2021.12   |
| 27  | 498.39/42  | 心を守るための99の方法 (王様文庫)   | 川崎昌平/著      | 三笠書房             | [2022.3]  |
| 28  | 498.39/45  | 精神科医が教えるすりへらない心の作り方 (だいわ文庫:178-11B)                         | 保坂隆/著       | 大和書房             | 2022.1    |
| 29  | 929.1/17   | 大丈夫じゃないのに大丈夫なふりをした  | クルベウ/著      | ダイヤモンド社          | 2021.4    |
| 30  | N232/61    | 看護師のための睡眠実践法：不規則勤務に負けない心と身体のセルフケア 第1版 (看護師のしごととくらしを豊かにする:7) | 田中智恵子/ほか著   | 日本医療企画           | 2018.11   |