

## ミニ展示「こころの健康に役立つ本」展示資料リスト

期間：2023.1.4～2.26 場所：医療健康情報コーナー

No.	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料ID
-----	----	-----	-----	-----	------	------

### 「こころの健康」を知る本

1	こころの病気を知る事典	大塚/俊男    編集	弘文堂	2007.12	493.7 KO	1110409545
2	自分のこころとうまく付き合う方法	アリス・ジェームズ    著	東京書籍	2020.4	498.39 J	1112541063
3	図解でわかる14歳からのストレスと心のケア	社会応援ネットワーク    著	太田出版	2022.9	498.39 Z	1112876816
4	働く人のためのメンタルヘルス術	尾林/誉史    著	あさ出版	2022.3	498.8 HA	1112876808
5	感情の問題地図	関屋/裕希    著	技術評論社	2018.7	498.8 KA	1112281314
6	図解新型コロナウイルスメンタルヘルス対策	亀田/高志    著	エクスナレッジ	2020.7	498.8 Z KENKO	1112656945
7	ストレスのはなし	福間/詳    著	中央公論新社	2017.4	S493.49 SU	1112139751
8	コロナ不安に向き合う	藤本/修    著	平凡社	2020.9	S498.39 KO	1112614910

### リラックス・ストレス解消の本

9	テレワーク「1分」ストレッチ	田中/千哉    著	秀和システム	2020.12	493.6 TE	1112620644
10	働く人のための最強の休息法	猪俣/武範    [著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2017.8	498.35 HA	1112186232
11	すごいストレッチ	崎田/ミナ    著	エムディエヌコーポレーション	2017.3	781.4 SU	1112165962
12	学校では教えてくれない自分を休ませる方法	井上/祐紀    著	KADOKAWA	2021.4	J49 G	1112697303

### 睡眠に関する本

13	睡眠の教科書		ニュートンプレス	2021.9	491.371 SU	1112876527
14	睡眠障害のなぞを解く	櫻井/武    著	講談社	2015.4	493.7 SU	1111823033
15	働く人の疲れをリセットする快眠アイデア大全	菅原/洋平    著	翔泳社	2021.3	498.36 HA	1112671365
16	75歳までに身につけたいシニアのための7つの睡眠習慣	遠藤/拓郎    著	横浜タイガ出版	2021.6	498.36 NA	1112706849
17	なぜ、あの人はよく眠れるのか	小林/弘幸    著	主婦と生活社	2022.7	498.36 NA	1112876832
18	最新科学が証明した睡眠にいいことベスト211	キム・ジョーンズ    著	文響社	2022.9	498.36 SA	1112876824
19	図解眠れなくなるほど面白い睡眠の話	西野/精治    監修	日本文芸社	2021.3	498.36 Z	1112894512
20	子どもの認知行動療法 5	上田/勢子    訳	明石書店	2010.2	J14 KO/5	1110125638

### 医療へのアクセスに関する本

21	カウンセリングを受けたいと思ったらQ&A	上地/安昭    著	創元社	2015.6	146.8 KA	1111837249
----	----------------------	------------	-----	--------	-------------	------------