

「メンタルを整える」

No.	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料ID
1	ポジティブ心理学	小林/正弥Ⅱ 著	講談社	2021.1	140 P	1112638471
2	女性のためのアンガーマネジメント	川寄/昌子Ⅱ 著	産業能率大学出版部	2020.12	141.6 J	1112902513
3	タイプ別怒れない私のためのきちんと怒る練習帳	安藤/俊介Ⅱ 著	CCCメディアハウス	2022.7	141.6 TA	1112871379
4	考え方ひとつで明日はもっとうまくいく	内藤/諠人Ⅱ 著	明日香出版社	2024.5	159 KA	1113241358
5	ケースでわかる<実践型>職場のメンタルヘルス対応マニュアル	森本/英樹Ⅱ 著	中央経済社	2020.7	336.48 KE	1112656259
6	正しい会社の休み方	志賀/直樹Ⅱ 著	秀和システム	2024.11	366.32 TA 労働問題	1113262594
7	よくわかる心のセルフケア	貝谷/久宣Ⅱ 監修	主婦の友社	2019.4	493.72 Y	1112415086
8	マンガでわかる適応障害	浅井/逸郎Ⅱ 監修	大和出版	2024.11	493.74 MA	1113211369
9	カリスマ内科医と組み立てるDIY健康大全	久保/明Ⅱ 著	晶文社	2020.10	498.3 KA	1112609126
10	健康になる技術大全	林/英恵Ⅱ 著	ダイヤモンド社	2023.2	498.3 KE	1112954118
11	折れない心を育てる自衛隊式メンタルトレーニング	渡部/悦和Ⅱ 著	ワニ・プラス	2024.2	498.39 O	1113071961
12	医師がすすめるエビデンスベースの「体にいい」食習慣	CHIEKOⅡ 著	クロスメディア・パブリッシング	2022.10	498.583 I	1112914385
13	医者が教える食事術	牧田/善二Ⅱ 著	ダイヤモンド社	2019.8	498.583 I 2	1112453640
14	お悩み別食薬ごはん便利帖	大久保/愛Ⅱ 著	世界文化社	2020.11	498.583 O	1112614928
15	復職のためのセルフ・トレーニング・ワークブック	中村/美奈子Ⅱ 著	金剛出版	2022.12	498.8 F	1112938848
16	頑張りすぎるあなたのための会社を休む練習	志村/和久Ⅱ 著	イースト・プレス	2019.4	498.8 G	1112415185
17	働く人のためのメンタルヘルス・ファーストエイド実践ガイド	加藤/隆弘Ⅱ 編著	メディカ出版	2024.7	498.8 HA	1113126005
18	働く人のこころのケア・ガイドブック	福田/真也Ⅱ 著	金剛出版	2019.11	498.8 HA	1112492200

No.	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料ID
19	感情の問題地図	関屋/裕希Ⅱ 著	技術評論社	2018.7	498.8 KA	1112281314
20	休職と復職の教科書	武神/健之Ⅱ [著]	ディスカ ヴァー・トゥエ ンティワン	2025.1	498.8 KY 労働問題	1113231292
21	マンガでわかる休職サバイ バル術	加藤/高裕Ⅱ 著	主婦の友イン フォス	2022.12	498.8 MA	1112933088
22	35歳からのメンタルヘルス	夏目/誠Ⅱ 著	教育評論社	2024.3	498.8 SA	1113092595
23	職場の同僚のフォローに疲れ たら読む本	佐藤/恵美Ⅱ 著	PHP研究所	2024.8	498.8 SH	1113183444
24	職場のメンタルヘルスケア入 門	宮岡/等Ⅱ 編集 代表	医学書院	2023.9	498.8 SH 労働問題	1113004426

- ・「ビジネスコーナー」には、今回ご紹介した本以外にも、ビジネスに関するさまざまな本が揃っています。また、当館「中2階」には、学生やこれから就職活動をする方に役立つ本が揃っていますので、ぜひご利用ください。
- ・この他、北海道立図書館電子図書館サービス(KinoDen)でも、さまざまな電子書籍の閲覧が可能です。当館の利用者カードをお持ちの方であればどなたでも、お持ちのパソコン、スマートフォン、タブレット等からいつでもどこからでもご利用いただけます。
- ・さまざまなジャンルの電子書籍約7,000点が読めるだけでなく、所蔵していない約70,000点の電子書籍を試し読みすることができます。
- ・サービスの概要は当館HPまたは右のQRコードからご覧ください。

電子図書館のページ

<https://www.library.pref.hokkaido.jp/web/guide/kinoden.html>

