

ブックリスト

「メンタルヘルス」関連の本

2021.8 福井県立図書館

※このほかにも関連資料があります。

福井県立図書館の調査相談カウンターでお問い合わせください。

番号	資料名	著編者	出版者	出版年	内容	請求記号	配架場所
1	無意識のため息が驚くほど消えてうつうつしなくなる	石川陽平	KADOKAWA	2021.6	多くの人に「うつうつとした気持ち」が広がっている。「うつ病」とは言わないが、毎日どこかに不安が見え隠れしたり、緊張感が常に高止まりだったり。産業医を務める著者が、毎日を少し楽にするツボを伝える1冊。	498.3 イカ	自然20
2	元自衛隊メンタル教官が教える心を守るストレスケア	下園壮太	池田書店	2021.5	著者が普段行っているカウンセリングを書籍化。誰でもわかりやすいように文章とイラストで解説。ストレスが「生まれるしくみ」から「対処法」「心を支える方法」など、幅広いテーマを解説。	498.3 シモソ	自然20
3	精神科医が教えるストレスフリー超大全	樺沢紫苑	ダイヤモンド社	2020.7	「考え方」「受け止め方」を少し変えるだけで、ストレスをしなやかに受け流せるようになる！ 誰しもが悪いストレスを感じやすい5つのテーマに対し、「科学的なファクト」と「今すぐできるToDo」を明確に示す。	498.3 カハサ	自然20
4	職場の「しんどい」がスーッと消え去る大全	井上智介	大和出版	2019.8	不安を消すバタフライハグ、理不尽な人には先制パンチワード、ダ行封印で自己肯定感UP…。働くのがつらい全ての人へ。“金髪アフロ”ドクターが、「大雑把に&笑顔で生きる」方法を伝授する。	498.8 イノウ	自然19
5	感情の問題地図	関屋裕希	技術評論社	2018.7	ストレスフルな仕事環境の中で、どうすれば自分を守るのか？仕事をしていて感じる「怒り」「悲しみ」「落ち込み」「不安」の4つの感情を、「味方につける」ことでストレスから自分を守る方法を伝授する。	141.6 セキヤ	人文9

★ 県立図書館の本を借りるには

利用カードが必要です。1人10冊まで、2週間借りられます。利用カードをつくるには、利用カード等込書を記入し、証明書と一緒にカウンターにお出しください。

★ お近くの市町立図書館で返却できます(福井市・小浜市を除く)

県立図書館で直接借りた本は、市町立図書館の窓口で返却できます。(福井市・小浜市は除きます)

★ 県立図書館のホームページで本の検索、予約ができます

県立図書館の本はインターネットを利用して、予約できます。事前にインターネット予約サービスの登録をお願いします。

予約本を、お近くの市町立図書館で受け取ることもできます。(要・事前登録)

福井県立図書館 〒918-8113 福井県福井市下馬町51-11 tel:0776-33-8860

e-mail: tosvokan@pref.fukui.lg.jp <http://www.librarv-archives.pref.fukui.lg.jp>

