

作成日:2023年4月24日

2023年5月のテーマ「心の不調」

タイトル	筆者	出版者	請求記号	出版年月日
ごきげんな毎日を送りたい!感情を整えるレッスンBOOK		東京:中央公論新社	141.6	2017年3月
困ったときは、トイレにかけこめ!	星一郎/著	東京:晶文社	146.8	2017年1月
明日はきっと、いい日になる。	『PHP』編集部/編	東京:PHP研究所	159	2019年1月
こころの疲れに効く名言集	こころに効く名言研究会/編	東京:笠倉出版社	159.8	2019年3月
平常心のレッスン	小池 龍之介/著	朝日新聞出版	188.7	2011年10月
自律神経を整える最善の知恵とコツ	主婦の友社/編	東京:主婦の友社	493.4	2020年11月
よくわかる心のセルフケア	貝谷 久宣/監修	東京:主婦の友社	493.7	2019年4月
「月曜日がゆううつ」になったら読む本	西多 昌規/著	大和書房	498.3	2012年4月
心がラクになる1日1分の新習慣		(東京):日経BP	498.3	2022年7月
こころと体に疲れをためない、ちょっとした習慣	『PHPくらしゃく〜』編集部/編	東京:PHP研究所	498.3	2018年9月
おうちメンタルケア入門	バスリククリニック/監修	東京:主婦の友社	498.3	2021年11月
イヤな気持ちが一掃と消えていくココロにいいこと事典	心地よい暮らしをつくる会/編	東京:青春出版社	498.3	2017年8月
イライラに振り回されない7日間レッスン	安藤 俊介/著	東京:毎日新聞出版	141.6 ア	2020年8月
精神科医が教えるシニアのためのゆるっと感情ストレッチ	保坂 隆/著	東京:祥伝社	141.6 村	2018年11月
しんどい心にさようなら	きい/著	東京:KADOKAWA	146.8 村	2020年3月
あれこれ気にしすぎて疲れてしまう人へ	清水 栄司/著	東京:徳間書店	146.8 三	2021年3月
自分もまわりも好きになる「ほめ日記」	手塚 千砂子/著	東京:青春出版社	146.8 三	2020年9月
「イヤな気持ち」を今すぐ消す方法	林 恭弘/著	東京:総合法令出版	146.8 三	2018年11月
不安な自分を救う方法	柳川 由美子/著	東京:かんき出版	146.8 三	2022年4月
指でトントン!30秒タッピング	山富 浩司/著	東京:東邦出版	146.8 三	2019年1月
心が疲れにくい「正しい」休み方	るろうに/著	東京:KADOKAWA	146.8 三	2022年4月
「こころが疲れたなあ」と思ったら読む本	浅川 雅晴/著	東京:ロングセラーズ	159 三	2019年1月
折れない心をつくるいい言葉	斎藤 茂太/著	東京:さくら舎	159.8 三	2022年1月
お坊さんが教える不安のトリセツ	三浦 性暁/著	東京:エクスマレッジ	188.7 三	2021年1月
禅僧が教える心がラクになる生き方	南 直哉/著	東京:アスコム	188.8 三	2017年7月
上手に「自分を守る」技術	片田 珠美/著	三笠書房	361.4 三	2016年4月
キム兄、こころのなおし方を聞く	野村 忍/著	東京:方丈社	493 三	2020年3月
ラブという薬	いとう せいこう/著	東京:リトルモア	493.7 三	2018年2月
その不調、「隠れうつ」かも?	千葉 幸恵/著	東京:マキノ出版	493.7 三	2020年6月
「自律神経を整える1日の過ごし方」を聞いてきました	小林 弘幸/著	東京:日本実業出版社	498.3 三	2021年12月

「ゆっくり動く」と人生がすべてうまくいく	小林 弘幸／著	PHP研究所	498.3 Ⅲ	2016年5月
ココロちゃん取扱説明書(トリセツ)	古山 有則／著	東京:あさ出版	498.3 Ⅲ	2021年12月
気楽に、気うつ消し	櫻井 大典／著	東京:ワニブックス	498.3 Ⅳ	2020年12月
ストレスをぶっ飛ばす言葉	Tomy／著	東京:興陽館	498.3 トミ	2021年3月
体と心の疲れが消えていく「滋養食」	藤田 紘一郎／著	東京:三笠書房	498.3 フジ	2018年9月
しんどい時の自分の守り方	増田 史／著	東京:ナツメ社	498.3 マス	2021年9月
1分間読むだけで、仕事の疲れが取れる本	松本 幸夫／著	東京:電波社	498.3 マツ	2017年7月
脱力ヨガ	谷戸 康洋／著	東京:学研プラス	498.3 ヲト	2021年8月
ストレスの9割は「脳の錯覚」	和田 秀樹／著	東京:青春出版社	498.3 ワタ	2021年6月
整えるヨガ	廣田 なお／著	東京:ダイヤモンド社	498.34 ヒロ	2021年1月
心が疲れたらお粥を食べなさい	吉村 昇洋／著	幻冬舎	498.5 シ	2014年9月
職場の「しんどい」がスーッと消え去る大全	井上 智介／著	東京:大和出版	498.8 イノ	2019年8月
なぜ月曜の朝はつらいのか？	笹氣 健治／著	東京書籍	498.8 ササ	2009年8月
心の疲れをとる技術	下園 壮太／著	朝日新聞出版	498.8 シノ	2013年2月
セラピスト	最相葉月／著	東京:新潮社	B146.8 セイ	2016年10月
心が疲れたとき読む本	紀野 一義／著	PHP研究所	B159	1997年7月
うつからの脱出	下園 壮太／著	東京:朝日新聞出版	B493.7 シノ	2018年5月
うつ病は軽症のうちに治す！	和田 秀樹／著	PHP研究所	B493.764 ワタ	2015年10月
気疲れにぐぐっと効く本	主婦の友社／編	主婦の友社	B498.3	2011年1月
こころの処方箋	河合 隼雄／著	新潮社	BE Ⅳ	1998年6月