

関連資料紹介

令和6年度女性活躍推事業「働く女性のメンタルヘルス講演会」

“私のストレス”と上手に付き合うセルフケア

<本講演会に関連する東京ウィメンズプラザ図書資料室所蔵の資料をご紹介します>



No.	資料名	著者名・編者名	出版社	出版年	請求記号	資料番号
1	モヤモヤしている女の子のための読書案内	堀越 英美/著	河出書房新社	2020	0190-ホ	0110485937
2	大人女子の食事術：太らない 疲れない 老けない口	松村 和夏/著 主婦の友社/編	主婦の友社	2018	4985-マ	0110479484
3	気もちのミカタ ：エモーショナル・リテラシーが身につく35のワーク	八巻 香織/著 ナムーラ ミチヨ/イラスト	合同出版	2024	1416-ヤ	0110492628
4	心の体質改善 「スキーマ療法」自習ガイド	伊藤 絵美/監修	アスク・ヒューマン・ケア	2018	1468-イ	0110479493
5	新版 自分でできるカウンセリング ：女性のためのメンタル・トレーニング	川喜田 好恵/著	創元社	2010	1468-カ	0110449959
6	アドラーに救われた女性たち	つるた えみこ/著	みらいパブリッシング	2020	1468-ツ	0110489551
7	マインドトーク	みたらし 加奈/著	ハガツサブックス	2021	1468-ミ	0110485383
8	キッパリ：たった5分間で自分を変える方法	上大岡トメ/著	幻冬舎	2004	1590-カ	0110431776
9	逃げたっていいじゃない	香山 リカ/著	エクスナレッジ	2023	1596-カ	0110490131
10	つい頑張りすぎる女性のための本 ：あるがままの自分と向き合う 366日	シェフ, アン・ウィルソン/著； 斎藤学/監訳；二宮千寿子/訳	大和書房	1999	1596-シ	0110383211
11	自分をたいせつにする本	服部 みれい/著	筑摩書房	2021	1597-ハ	0110487486
12	10代のうちに知っておきたい 折れない心の作り方	水島 広子/著	紀伊國屋書店	2014	3714-ミ	0110465498
13	おいしい漢方 365：1日ひとつ、疲れが消える	久保 奈穂実/著	世界文化社	2023	4909-ク	0110492682
14	万年不調から抜けだす がんばらないご自愛	竹内 絢香/著 鈴木 裕介/監修	KADOKAWA	2022	4934-タ	0110490703
15	セルフケアの道具箱 ：ストレスと上手につきあう100のワーク	伊藤 絵美/著 細川 貂々/イラスト	晶文社	2020	4937-イ	0110485310

No.	資料名	著者名・編者名	出版社	出版年	請求記号	資料番号
16	ストレス・マネジメント入門 [第2版] : 自己診断と対処法を学ぶ	中野 敬子/著	金剛出版	2016	4937-ナ	0110475761
17	とらわれすぎない私になる : “心のクセ”を整える15の方法口	平木 英人/監修	保健同人社	2013	4937-ヒ	0110462075
18	ずぼらヨガ: 自律神経どこでもリセット!	崎田 ミナ/著 福永 伴子/監修	飛鳥新社	2017	4980-サ	0110487664
19	ストレス対処力SOCの専門家が教える “折れない心”をつくる3つの方法	蝦名 玲子/著	大和出版	2012	4983-I	0110484232
20	発想美人のススメ : ストレスを大きくする人小さくする人	大美賀直子/著	メディアパル	2007	4983-オ	0110435686
21	女性のための じぶんで治る整体法: 自然な体をとりにどす	野村 奈央/著	エムオン・エンタテインメント	2007	4983-ノ	0110480500
22	おうちメンタルケア入門: 不安をそっと手放す方法	ベスリククリニック/監修	主婦の友社	2021	4983-ハ	0110487655
23	決定版 からだの教養12ヵ月: 食とからだの養生訓	若林 理砂/著	晶文社	2018	4983-リ	0110479279
24	藤井恵のちょっと具合のわるいときの食事口	藤井 恵/著	婦人之友社	2022	4985-フ	0110488840
25	大人女子の食事術: 太らない 疲れない 老けない	松村 和夏/著 主婦の友社/編	主婦の友社	2018	4985-マ	0110479484
26	うつになる職場 ならない職場 : 香山リカのメンタルヘルス	香山 リカ/著	にんげん出版	2015	4988-カ	0110471806
27	働く人のためのマインドフルネス	菱田 哲也; 牧野 宗永/著	PHP研究所	2017	4988-キ	0110476419
28	アロマセラピー外来が教える メディカルアロマ&ハーブのセルフケア	菅野 かおり/著; 釜野 聖子/監修	アスペクト	2011	4998-カ	0110451714
29	きほんのアロマセラピー口	佐々木 薫/著	主婦の友社	2021	4998-サ	0110491540
30	心に効く美容	MEGUMI/著	講談社	2024	5950-メ	0110493680
31	わたしとなかよし口	カールソン, ナンシー/作 中川 千尋/訳	瑞雲舎	2007	9093-カ	0110471978
32	気持ちのキセキ: 生きづらさから自由になる	箱崎 幸恵/著; せき あやこ/絵	明石書店	2008	9093-ハ	0110442199
33	あつかったら めげばいい	ヨシタケ シンスケ/著	白泉社	2020	9093-コ	0110492619

No.	資料名	著者名・編者名	出版社	出版年	請求記号	資料番号
34	「ふつうのおんなの子」のちから：子どもの本から学んだこと口	中村 桂子／著	集英社クリエイティブ	2018	9146-ナ	0110480627
35	「頼む」と「断る」どっちが苦手ですか ：コミュニケーションと人間関係	兵庫県 西宮市男女共同参画センター（ウェブ）		2024	行政資料	0120459841