

2017年5月
展示コーナー

5月病になる前に



●いろいろなストレス●

請求記号	タイトル	著者	出版社	発行年
726.1/夕	母がしんどい	田房 永子	KADOKAWA	2012
367.1/マツ	夫からのモラル・ハラスメント :愛する人からの精神的イジメ苦しいのはあなた一人じゃない	まっち～	河出書房新社	2014
M/ハ/16-6	育児ストレス！:母の友 2016年6月号		福音館書店	2016
367.3/オツ	夫をうとましく思う妻の心がわかる本 :不思議な「心」のメカニズムが一目でわかる	柏木 恵子 // 監修	講談社	2007
916/オキ	老妻だって介護はつらいよ:葛藤と純情の物語	沖藤 典子	岩波書店	2015
916/オオ	介護はつらいよ	大島 一洋	小学館	2014
726.1/ハ	ママ友がこわい:子どもが同学年という小さな絶望	野原 広子	KADOKAWA	2015
366.3/ムタ	部長、その恋愛はセクハラです！	牟田 和恵	集英社	2013
366.3/ササ	それ、パワハラです:何がアウトで、何がセーフか	笹山 尚人	光文社	2012
366.7/オオ	ルポ父親たちの葛藤 :仕事と家庭の両立は夢なのか	おおたとしまさ	PHP研究所	2016
367.5/夕	男がつらいよ:絶望の時代の希望の男性学	田中 俊之	KADOKAWA	2015
498.3/ウミ	男はなぜこんなに苦しいのか	海原 純子	朝日新聞出版	2016
M/7/16-6-2	女性のうつ招く「3大リスク」:AERA 2016年6月20日号		朝日新聞社	2016

●ストレス解消法●

請求記号	タイトル	著者	出版社	発行年
M/7/16-6	疲れをためない生活のヒント:婦人之友 2016年6月号		婦人之友社	2016
498.3/カモ	自分を「もっと大切に」する生き方 :働く女性のストレス対策	鴨下 一郎	新講社	2013
495/ロウ	働く女性のための食生活ガイドブック :もっと健康!もっとキレイに!	東京労災病院勤労者 予防医療センター		2013
366.3/イジ	パワハラにあったときどうすればいいかわかる本	いじめ メンタルヘルス 労働者支援センター	合同出版	2014
495/ハタ	働き女子の不調ケア&リラックス大全 :冷え、腰痛…体が重い&ストレスをすべて解消!		日経BP社	2014
367.3/ヤマ	ママでいるのがつらくなったら読むマンガ	山崎 洋実	主婦の友社	2010
599/コソ	子育てうつからスリと抜け出す100のコツ :つらいのは、あなたのせいじゃない!	主婦の友社 // 編	主婦の友社	2010
369.26/オチ	シングル介護:ひとりではがんばらない! 50のQ&A	おち とよこ	日本放送出版協会	2010
367.3/モモ	いい妻、リセット宣言 :定年夫のストレスから解放される、魔法の法則教えます!	百世 瑛衣乎	共同通信社	2007
495.1/ヨシ	40歳からの女性の不調とのつきあい方		洋泉社	2012
498.3/ヨシ	40、40代女性がストレスから楽になる本 :ココロもカラダも軽くなる!	日経ヘルスプラムIE // 編	日経BP社	2011
379.9/クボ	親子でストレスに強くなる方法	窪田 容子	三学出版	2010
146.8/ミス	「孤独力」で“ひとりがつらい”が楽になる	水島 広子	さくら舎	2013
146.8/カワ/2	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	創元社	2010
143.5/カヤ	40歳からの心理学	香山 リカ	海竜社	2006
M/7/20	心を整える魔法の心理学 :プレジデント・ウーマン 20号	プレジデント社	プレジデント社	2016
495/マツ	40歳からの女性の不調にやさしく効く漢方の本	松村 圭子	日東書院本社	2013

地域に広げよう！あざれあネットワーク！