

2018年5月 展示コーナー

心が疲れてしまおう前に



●家族のストレス

請求記号	タイトル	著者名	出版社	発行年
599/オオ	悩めるママに贈る心のヒント:子育ての本音スケッチ	大日向 雅美 // 監修	NHK出版	2012
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/シミ	赤ちゃん苦手かも?と思ったら読む本	清水 悦子	主婦と生活社	2015
367.3/イン	妻が抱える「夫ストレス」	石原 加受子	KADOKAWA	2015
367.3/オオ	「人生案内」にみる女性の生き方:母娘関係	大日向 雅美	日本評論社	2016
369.26/ハシ	初めての介護 悩み&不安相談室		主婦の友社	2015
369.2/ハシ	がんばらない介護	橋中 今日子	ダイヤモンド社	2017

●人づきあいのストレス～職場・ママ友～

請求記号	タイトル	著者名	出版社	発行年
366.9/ササ	働くのがつらいのは君のせいじゃない。 :すり減る毎日が変わるシンプルな考え方	佐々木 常夫	ビジネス社	2018
726.1/ヤマ	Aさんの場合。	やまもと りえ	祥伝社	2016
366.3/カヤ	職場で他人を傷つける人たち	香山 リカ	ベストセラーズ	2012
366.3/コバ	パワハラ防止のためのアンガーマネジメント入門	小林 浩志	東洋経済新報社	2014
366.3/トウ	パワハラにならない叱り方:人間関係のワークルール	道幸 哲也	旬報社	2010
361.4/ワダ	人づきあいのレッスン:自分と相手を受け入れる方法	和田 裕美	ダイヤモンド社	2008
361.4/イデ	ママ友付き合いのルール	井出 聖子	セルバ出版	2017

●ストレス解消!

請求記号	タイトル	著者名	出版社	発行年
146.8/ミズ	「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
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
159.6/ウ	海原純子の「心」がおちこんだとき読むクスリ	海原 純子 // 文 写真	講談社	2002
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
361.4/サワ	「怒り」の上手な伝え方:イライラを引きずらない!	森田 汐生	すばる舎	2013
361.4/ヒラ	がまんをやめる勇気	平木 典子	海竜社	2017
361.4/モリ	アクティブ・リッスン! :「聞く力」を武器にする	澤村 直樹	すばる舎	2015
498.3/タ	ぼーっとしようよ養生法:心のツボ、からだのツボに…	田中 美津	毎日新聞社	1997
495/マツ	女30代からのなんだかわからない体の不調を治す本	松村 圭子	東京書店	2016
495.1/ヨシ	40歳からの女性のからだど気持ちの不安をなくす本	吉野 一枝	永岡書店	2015
498.3/ヨシ	40、50代女性がストレスから楽になる本	日経ヘルスプラムエ // 編	日経BP社	2011

●うつ病になる前に

請求記号	タイトル	著者名	出版社	発行年
498.8/シオ	「死ぬくらいなら会社辞めれば」が できない理由(ワケ)	汐街 コナ	あさ出版	2017
493.7/コレ/2017	これだけは知っておきたい女性とうつ病 改訂版	神庭 重信 // 編	医薬ジャーナル社	2016
493.7/イン	ルポ妻が心を病みました	石川 結貴	ポプラ社	2014
K493.7/プル	ボクのせいかも…:お母さんがうつ病になったの	プルスアルハ	ゆまに書房	2012
493.7/ジョ	ぼくのなかの黒い犬	マシュー ジョンソン // 作絵	メディア総合研究所	2009

地域に広げよう! あざれあネットワーク!

▼▲▼NPO法人あざれあ交流会議は静岡県男女共同参画センターの指定管理者です▼▲▼