

◇こんな本もあります◇

『どうしたらいいかわからない君のための』

『人生の歩きかた図鑑』(Y367 I)

石井 光太／著 日本実業出版社



10代のいろいろな悩みの相談先や解決方法、進路や職業の選び方を紹介した人生ガイド。

『学校に居場所カフェをつくろう!』

(371.3 I) 居場所カフェ立ち上げプロジェクト／編著 明石書店



高校生への寄り添い型支援の日常から学校との連携・運営の仕方まで、カフェの始め方と意義を解説。

『心療内科医が教える疲れと』

『ストレスからの回復ごはん』

(495 ヒ) 姫野 友美／著 大和書房



心療内科医の著者がへとへと女子の心も体もラクになり毎日が変わる食べ方のコツを伝授。

『パンデミックブルーから心と体と』

『暮らしを守る50の方法』(498.39コ)

古賀 良彦／著 亜紀書房



睡眠ケア、気晴らしのコツ、オンラインとの新しい付き合い方など50のストレス対処法を伝える。

『思春期を生きる』(Y371 オ) 小野 善郎／著

『イラスト版13歳からのメンタルケア』(Y498 I)

安川 禎亮／編著 柴田 題寛・木須 千明／著

『イラスト版子どものストレスに対応するこつ』(49.8 ヤ) 安川 禎亮・吉川 和代／著

『ストレスフリーになる休息のヨガ』(498.34 サ) サントーシマ香／著

『超ストレス解消法』(498.39 ス) 鈴木 祐／著

『脱産後うつ』(916 ミイ) ミイ／著

こころの健康に関する本

◆ご紹介している資料は、帯広市図書館で
所蔵している資料の一部です◆

- ★貸出中の本は予約することができます。
- ★当館で所蔵していない資料は、他館から借用することもできます。(帯広市内在住、通学、通勤されている方に限ります。)
- ★その他、不明な点がありましたらカウンターでおたずねください。

か・ら・だ♪ナビ 健康・医療情報コーナー

健康や医療に関する資料を揃えています。
どうぞご利用ください♪♪♪
(図書館2階)



帯 広 市 図 書 館

〒080-0012 帯広市西2条南14丁目3番地1

TEL : (0155) 22-4700 FAX : (0155) 22-4701

E-mail : tosyo@lib-obihiro.jp

URL : <https://www.lib-obihiro.jp/>



◇自死 現状・予防・対策◇

『「死にたい」に現場で向き合う』
(368.3 マ) 松本 俊彦／編 日本評論社



自殺対策の最前線にいる支援者たちの寄稿をまとめる。コロナ禍での自殺対策を問う対談も収録。

『生きづらさを抱えるきみへ』(Y371 ウ)
#withyou withnews編集部／著
ベストセラーズ



学校や普段の生活に生きづらさを感じている人のために、たくさんの「逃げ方」を紹介する。

『大学生生活、大丈夫?』(493.7カ)
梶谷 康介／著 九州大学出版会



「大学生の家族」に必要な、若者のメンタルヘルス維持のための知識を易しく具体的に提供する。

『会社や仕事につぶされない働き方・休み方』(498.8カ)
茅嶋 康太郎／著 すばる舎



過労死研究の専門家で産業医の著者が、過労の事例解説をしながら対処法をアドバイスする。

◇メンタルヘルス◇

『よくわかる心のセルフケア』(493.72 ヨ)
貝谷 久宣／監修 主婦の友社



ストレスや不安・うつなどの心の状態を、薬を使わず根本的に改善する方法をアドバイスする。

『図解新型コロナウイルスメンタルヘルス対策』(498.8カ)
亀田 高志／著 エクスナレッジ



医師で労働衛生コンサルタントの著者が、コロナうつと不安への処方箋をQ&A方式で教える。

◇他にもこんな本があります◇

『過労死110番 岩波ブックレット No. 1009』(081 イ1009)

森岡 孝二・大阪過労死問題連絡会／編

『これならできる中小企業のメンタルヘルス・ガイドブック』(336.48 ア)

秋山 剛・大野 裕／編著

『過労死しない働き方』(Y366 カ) 川人 博／著

『過労死ゼロの社会を』(366.99 タ) 高橋 幸美・川人 博／著

『過労死』(366.99 マ) 牧内 昇平／著

『苦しい時は電話して』(368.3 サ) 坂口 恭平／著

『自殺対策白書 令和2年版』(R368.3 ジ) 厚生労働省／編集
→この本は図書館内でご利用ください。また、厚生労働省のHPでも閲覧できます。

『自傷・自殺のことがわかる本』(493.7 ジ) 松本 俊彦／監修

『ビジネスパーソンのための折れないメンタルのつくり方』(498.8 ア)

相場 聖／[著]

『職場ではぐくむレジリエンス』(498.8 シ) 松井 知子・市川 佳居／編

『職場のメンタルヘルスケアと実践』(498.8 タ)

タニカワ 久美子／著 中村 好男／監修

『中高年に効く!メンタル防衛術』(498.8 ナ) 夏目 誠／著

◇DVD(NHK 健康番組100選)もあります◇

『運動で健康 体と心をリラックス』(D490 キ)

『ストレス ストレスと胃腸の病気』(D490 キ)

『うつ病 自殺を防ぐ!うつ病対策』(D490 コ)

『ストレス ストレスが原因?下痢・便秘』(D490 コ)

