



こころの健康に関する本

- ・ご紹介の本は、所蔵本の一部です。貸出中の本は、予約ができます。
資料が見つからない、探し方がわからないなどの場合には、
お気軽に2階カウンター職員にお尋ねください。

	書 名 (請求記号・著者・出版社・出版年)		書 名 (請求記号・著者・出版社・出版年)
NO IMAGE	これって本当に「繊細さん」？と思ったら読む本 4 9 3 . 7 9 / タ 武田 友紀／著 名越 康文／著 日東書院本社 2023	NO IMAGE	誰でもわかる 精神医学入門 4 9 3 . 7 / ヒ 東 徹／著 日経メディカル／編集 日経 B P 2023
NO IMAGE	受ける？受けない？精神 科セカンドオピニオン 4 9 3 . 7 2 / カ 加藤 忠史／編 日本評論社 2023	NO IMAGE	絵と図でよくわかる 心の病 4 9 3 . 7 / ニ ニュートン編集部／編著 ニュートンプレス 2023
NO IMAGE	子どもの傷つきやすい こころの守りかた 4 9 3 . 9 3 / コ こど看／著 KADOKAWA 2023	NO IMAGE	「毎日疲れない」に いいこと超大全 4 9 8 . 3 / マ 工藤 孝文／監修 宝島社 2022
NO IMAGE	自律神経にいいこと 大全100 4 9 8 . 3 / モ 森田 遼介／著 ワニブックス 2023	NO IMAGE	あなたのままで、 大丈夫。 4 9 8 . 3 9 / マ 増田 史／著 矢部 太郎／イラスト 主婦と生活社 2023

	書 名（請求記号・著者・出版社・出版年）		書 名（請求記号・著者・出版社・出版年）
NO IMAGE	「気にしすぎて疲れ る」がなくなる本 4 9 8. 3 9 / シ 下園 壮太 / 著 清流出版 2023	NO IMAGE	心療内科医が教える 本当の休み方 4 9 8. 3 9 / ス 鈴木 裕介 / 著 アスコム 2023
NO IMAGE	まいにちメンタル 危機の処方箋 4 9 8. 3 9 / ウ 内田 舞 / 著 大和書房 2024	NO IMAGE	メンタル弱いまま たのしく生きてく 4 9 8. 3 9 / キ 木村 好珠 / 著 サンマーク出版 2022
NO IMAGE	発達障害・メンタル不調 などに気づいたときに読む本 4 9 3. 7 / ハ 浜内 彩乃 / 著 ソシム 2022	NO IMAGE	どうする？家族の メンタル不調 4 9 3. 7 6 / イ 井上 智介 / 著 集英社 2022
NO IMAGE	早期発見で乗り越える 「統合失調症」の本 4 9 3. 7 6 / ソ 水野 雅文 / 監修 大和出版 2022	NO IMAGE	会社、仕事、人間関係で 心が疲れない仕事術 4 9 8. 8 / フ 福山 敦士 / 著 あさ出版 2023

「か・ら・だ♪ナビ 健康・医療情報コーナー」ご利用についての留意事項

1. 当コーナーは健康や医療に関する資料や情報を提供いたします。
医療に関する情報・知識は常に変化しており、
図書館の情報が全てではないことをご留意ください。
2. 特定の資料や医療機関、治療法をおすすめするものではありません。
診断・治療・薬などのわからないことは、医師や医療機関にご相談ください。



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

URL ☎ <https://www.lib-obihiro.jp>

