



「こころとカラダのセルフケア」

に関する資料リスト

2022. 3. 15. 岡山県立図書館 自然科学・産業資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
メンタルヘルス					
本当の「心の強さ」ってなんだろう? 一生を支える折れないメンタルの作り方	齋藤 孝 / 著	誠文堂新光社	2021.8	159.7/サイ21/	0015880925
現代社会とメンタルヘルス 包摂と排除	中谷 陽二 / 責任編集	星和書店	2020.10	493.7/ナカ20/	0015591076
メンタルヘルス・ファーストエイド こころの応急処置マニュアルとその活用	B.キッチナー / 著	創元社	2021.6	493.79/キツ21/	0015838253
メンタルヘルスの理解のために こころの健康への多面的アプローチ	松本 卓也 / 編著	ミネルヴァ書房	2020.4	498.39/マツ20/	0015211725
基礎からはじめる職場のメンタルヘルス 事例で学ぶ考え方と実践ポイント	川上 憲人 / 著	大修館書店	2021.11	498.8/カ721/	0015930530
精神科産業医が明かす職場のメンタルヘルスの正しい知識 人を増やさず仕事を減らさずうつを減らす!	吉野 聡 / 共著	日本法令	2021.8	498.8/ヨシ21/	0015859457
ストレス					
森林浴 近くの公園で家族と一緒にリラックス ストレスを解消し自律神経を整え免疫力を高める新しい健康増進法	李 卿 / 著	まむかいブックスギャラリー	2020.11	492.5/リ21/	0015423965
大丈夫!何とかかなりますストレスは解消できる腸を整えて、心も体も健やかに	松生 恒夫 / 著	主婦の友社	2021.5	493.46/マツ21/	0015555626
ストレスマネジメントでめまい・耳鳴り・難聴を自分で治す本	石井 正則 / 著	二見書房	2019.11	496.6/イシ20/	0014653646
音楽は名医 痛み、ストレスを癒やす「聴く健康法」	藤本 幸弘 / 著	みらいパブリッシング	2021.9	498.3/フジ22/	0015466576
ストレスの9割はコントロールできる	鎌田 敏 / 編著	明日香出版社	2020.9	498.39/カマ20/	0015584212
365通りのストレス対処法 リラックスして平穏を得るには	アダム・ゴードン / 編集	オークラ出版	2019.6	498.39/コト19/	0015064868
図解ストレス解消大全 科学的に不安・イライラを消すテクニック100個集めました	堀田 秀吾 / 著	SBクリエイティブ	2020.10	498.39/ホツ21/	0015393903
実践!ストレスマネジメント ストレスの解決・解消と職場のコミュニケーション	渡辺 洋一郎 / 著	日本生産性本部 生産性労働情報センター	2018.11	498.8/ワタ19/	0014875587
カラダのセルフケア					
マッサージ&アロマテラピー 精油の力を最大限に引き出す症状別テクニック	Shelley Keating / [ほか著]	医道の日本社	2015.3	492.7/キテ15/	0012860417
1日3分!さするだけで免疫力が上がるリンパマッサージ	久 優子 / 監修	宝島社	2020.5	492.7/ヒサ20/	0015221542

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
手・足・頭のツボ地図大全 よくある不調がスーッと消える!	五十嵐 康彦/著	河出書房新社	2020.7	492.75/イカ20/	0015369101
手のつぼ足のつぼ パッと押せて、すぐスッキリ!	布施 雅夫/監修	成美堂出版	2020.8	492.75/フセ20/	0015366628
肩こりは1分で消える! ゴッドハンドが教える究極のセルフケア	笠原 章弘/著	自由国民社	2020.12	493.6/カサ20/	0015651136
大人女子的カラダのトリセツ 症状別のセルフケアで解決!	池下 育子/監修	朝日新聞出版	2020.12	495/イケ20/	0015665862
心と体がらくになる自律神経の整え方 疲れ・肩こり・不眠・ネガティブがすっきり解消!	柿澤 健太郎/著	彩図社	2019.1	498.3/カキ19/	0014807168
おうち養生きほんの100 不調ごとのセルフケア大全	田中 友也/著	KADOKAWA	2020.8	498.3/タナ20/	0015564594
睡眠にいいこと超大全 寝つきが悪い・起きられない・日中も眠い…あらゆる悩みが1時間でスッキリ解消できる!	トキオ・ナレツジ/著	宝島社	2021.5	498.36/トキ21/	0015830672
入浴の質が睡眠を決める	小林 麻利子/著	カンゼン	2020.12	498.37/コハ20/	0015669351
メンタル体操 1日5分で心も体も強くなる「すごい運動」	森本 稀哲/著	KADOKAWA	2021.6	498.39/モリ21/	0015864523
ゆるめる・温める・巡らせる 自然のちからで『治る』わたしをつくる、簡単セルフケアの本	鈴木 七重/著	エクスナレッジ	2020.12	499.87/スス20/	0015665821

こころのセルフケア

よくわかる心のセルフケア ストレス・不安・うつに負けない	貝谷 久宣/監修	主婦の友社	2019.4	493.72/カイ19/	0014622591
おうちでタッチケア「ぐるーみん」発達障害の子どもとの体と心をほぐすプログラム	三宮 華子/著	学研教育みらい	2020.10	493.937/サン20/	0015628050
<話す・聴く>から始まるセルフケア フランス心身メンテナンス事情	浅野 素女/著	春秋社	2020.10	495.04/アサ20/	0015636624
目を5秒閉じれば自律神経は整う! 世界一かんたんセルフケア	大原 千佳/著	BABジャパン	2020.5	496/オオ20/	0015356736
オトナ女子のカラダとココロのセルフケア 症状別47の処方箋	石原 新菜/監修	新星出版社	2020.9	498.3/イシ20/	0015567696
東洋医学式カラダとココロの養生術 100歳で元気!をめざす	鈴木 知世/著	すばる舎	2020.4	498.3/スス20/	0015280035
究極の免疫セルフケア ハイパフォーマンスな人が実践する	松本 恒平/著	飛鳥新社	2020.6	498.3/マツ20/	0015334444
ストレス・心の悩みがスーッと軽くなるセルフケア 肩凝り・頭痛・不眠・産後のイライラが改善!	眞弓 愛/著	現代書林	2019.3	498.3/マユ19/	0014857361
最高の自分リチャージする12章 心も体も生まれ変わる「セルフケア」プログラム	ジュリー・モンタギュー/著	日本実業出版社	2019.3	498.3/モン19/	0014866859
心療内科医が教える家庭でできるセルフメンタルケア	山岡 昌之/監修	徳間書店	2020.6	498.39/ヤマ20/	0015343098
折れない心をつくる最強メンタルトレーニング 大事な場面で実力を発揮できない君へ	高畑 好秀/著	コスミック出版	2021.9	780.7/タカ21/	0015904436