



# 「おつかれ注意報！」

に関する資料リスト

企画展示 22.4.19 岡山県立図書館 社会科学部門

※ 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
<b>ストレス</b>					
こころを晴らす55のヒント 臨床心理学者が考える悩みの解消・ストレス対処・気分転換	竹田 伸也／著	遠見書房	2020.8	146.8/タケ20/	0015558208
丁寧道 ストレスから自由になれる最高メソッド	武田 双雲／著	祥伝社	2021.12	159/タケ21/	0015967763
ストレスゼロの生き方 心が軽くなる100の習慣	Testosterone／著	きずな出版	2019.11	159/テス19/	0015061989
ストレスをぶっ飛ばす言葉 心がスッキリする100のアドバイス	精神科医Tomy／著	興陽館	2021.3	159/トミ21/	0015793771
しんどい時の自分の守り方 10代から知っておきたいメンタルケア	増田 史／著	ナツメ社	2021.9	371.47/マス21/	0015461247
ストレスとうまく付き合う100の法則 人間関係、仕事、人生…心の疲れが軽くなる!	下園 壮太／著	日本能率協会マネジメントセンター	2020.11	498.39/シモ21/	0015700966
<b>セルフケア</b>					
薬日本堂のおうち漢方365日 1日1ページ読むだけで心も体もリラックス	薬日本堂／監修	家の光協会	2021.1	490.9/クス21/	0015719255
ツボぐりぐりストレッチ かたまった筋肉がゆるむ!	柴 雅仁／監修	ナツメ社	2020.7	492.7/シハ20/	0015324478
寝てもとれない疲れをとる神マッサージ	寺林 陽介／著	アスコム	2021.5	492.7/テラ21/	0015803323
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
365日やさしい疲れのとり方	小池 弘人／監修	翔泳社	2019.12	498.3/コイ20/	0015183031
疲れにくいカラダ大図鑑	夏嶋 隆／著	アスコム	2021.6	498.3/ナツ21/	0015830136
逃げヨガ たった10秒で心をほどく	Tadahiko／著	双葉社	2021.1	498.34/タタ21/	0015719347
魔法の寝落ちヨガ 寝る前10分	B-life／著	小学館	2021.1	498.34/ヒラ21/	0015719198
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
春夏秋冬疲れ取りごはん 心も体も軽くなる「食べ養生」大全	関口 絢子／著	KADOKAWA	2022.1	498.583/セキ22/	0016025678

※ 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
<b>メンタル</b>					
1分自己肯定感 一瞬でメンタルが強くなる33のメソッド	中島 輝／著	マガジンハウス	2020.4	146.8/ナカ20/	0015351844
心の容量(キャパ)が増えるメンタルの取扱説明書	エマ・ヘップバーン／著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2021.12	146.8/ヘツ22/	0015950132
メンタルの強化書 <負けない><折れない><疲れない>	佐藤 優‐〔著〕	クロスメディ ア・パブリッシング	2020.2	159/サト20/	0015186992
中田式ウルトラ・メンタル教本 好きに生きるための「やらないこと」リスト41	中田 敦彦／著	徳間書店	2019.9	159/ナカ19/	0015064504
99%の人がしていないたった1%のメンタルのコツ	河野 英太郎／〔著〕 田中ウルヴェ／〔著〕	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2017.9	159.4/コウ17/	0014295547
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
10代の「めんどい」が楽になる本	内田 和俊／著 石山 さやか／マンガ	KADOKAWA	2020.9	C159/ウチ/	0015363070
きみはスゴイぜ! 一生使える「自信」をつくる本	マシュー・サイド／著	飛鳥新社	2020.7	C159/サイ/	0014686976
プレッシャーを味方にするメンタルトレーニング 小学生から始める!	高妻 容一／著	岩崎書店	2021.1	C498/コウ/	0015413628

<b>コミュニケーション</b>					
面倒くさい人のトリセツ “職場の“ストレス源”に翻弄されない知恵	榎本 博明／著	河出書房新社	2020.9	336.49/エ/21/	0015389315
「もしかしてコミュ障かも?」という人のための気くばりのコツ大全	トキオ・ナレヅジ／著	PHP研究所	2018.1	336.49/トキ18/	0014273007
さりげなく「感じのいい」人 心がほっとする気くばりのヒント	山崎 武也／著	三笠書房	2019.7	336.49/ヤマ19/	0014947170
他人に気をつかいすぎて疲れる人の心理学	加藤 諦三／著	青春出版社	2021.3	361.4/カト21/	0015774185
図解版人間関係、こう考えたらラクになる	斎藤 茂太／著	ゴマブックス	2017.9	361.4/サイ17/	0014101141
わかりあえないことから コミュニケーション能力とは何か	平田 オリザ／著	講談社	2012.10	361.45/ヒラ12/	0011514148
こころのソーシャルディスタンスの守り方	大嶋 信頼／著	主婦の友社	2020.11	361.454/オオ21/	0015397615
アンガーマネジメント1分で解決!怒らない伝え方	戸田 久実／著	かんき出版	2015.5	361.454/トタ15/	0013177605
褒め活 褒め言葉はタダでできる最高のプレゼント	堀向 勇希／著	ライトワーカー	2018.3	361.454/ホリ18/	0014341648
相手も自分も疲れないほんとうの気遣いのコツ	三上 ナナエ／著	大和書房	2017.4	361.454/ミカ17/	0013897970
ピンチを解決!10歳からのライフスキル 1 友だちづきあいに悩まない ※1～6巻まであります		合同出版	2018.3	C361/ヒン/1	0014248629

☆お探しの資料が見つからない時は、カウンターでおたずねください。社会科学班