



「心の処方箋」

に関する資料リスト

2021. 6. 1 岡山県立図書館 人文科学資料部門

※ 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
なんだかうまくいかない時は					
「また断れなかった…」がなくなる本	石原 加受子／著	河出書房新社	2020.12	146.8/イン21/	0015699291
10代から身につけたいギリギリな自分を助ける方法	井上 祐紀／著	KADOKAWA	2020.5	146.8/イ/20/	0015300858
未来の私は笑っていますか？ 一瞬で心が軽くなる感情セラピー	押野 満里子／著	ヴォイス出版事業部	2020.9	146.8/オン20/	0015320104
しんどい心にさようなら 生きやすくなる55の考え方	きい／著、ゆうきゆう／監修	KADOKAWA	2020.3	146.8/キイ20/	0015351539
ほどよい距離が見つかる本	古宮 昇／著	すばる舎	2020.12	146.8/コミ21/	0015699309
自分の薬をつくる	坂口 恭平／著	晶文社	2020.7	146.8/サカ20/	0015352362
他人の期待に応えない ありのままに生きるレッスン	清水 研／著	SBクリエイティブ	2020.9	146.8/シミ20/	0015381460
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、岩宮 恵子／著	遠見書房	2020.8	146.8/タケ20/	0015558208
「つい自分を後回しにしてしまう」が変わる本	積田 美也子／著	あさ出版	2020.1	146.8/ツミ20/	0015120108
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
泣いてる子どもにイライラするのはずっと「あなた」が泣きたかったから	福田 花奈絵／著	サンマーク出版	2020.4	146.8/フク20/	0015585029
“寝る前に5分”読むだけで「不安」がスーッと消え去る本 恋愛・仕事・人間関係・健康・お金	弥永 英晃／著	大和出版	2020.10	146.8/ヤナ20/	0015630460
「自己肯定感低めの人」のための本 モヤモヤの原因は無意識の心のクセ=「心のノイズ」です。	山根 洋士／著	アスコム	2020.10	146.8/ヤマ20/	0015322555
織細さんの生き方					
織細な心の科学 HSP入門	串崎 真志／著	風間書房	2020.2	141.2/ケン20/	0015206576
ひといちばい敏感なあなたが人を愛するとき HSP気質と恋愛	エレイン・N.アーロン／著、明橋 大二／訳	青春出版社	2020.10	141.62/アロ20/	0015603491
「織細さん」の知恵袋	武田 友紀／著	マガジンハウス	2020.9	146.8/タケ20/	0015583974
その生きづらさ、「かくれ織細さん」かもしれません	時田 ひさ子／著	フォレスト出版	2020.11	146.8/トキ21/	0015397995
10代のための疲れた心がラクになる本 「敏感すぎる」「傷つきやすい」自分を好きになる方法	長沼 睦雄／著	誠文堂新光社	2019.2	146.8/ナカ19/	0014842868

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
マインドフルネス					
自分を操り、不安をなくす究極のマインドフルネス	メンタリストDaiGo ／著	PHP研究所	2020.9	140.4/タイ20/	0015565252
瞑想はあなたが考えているものではない なぜマインドフルネスがこれほど重要なのか	ジョン・カバットジン ／著、大野 純一 ／訳	コスモス・ライブラリー	2020.9	146.8/カハ20/	0015603475
心がヘトヘトなあなたのためのオックスフォード式マインドフルネス	ルビー・ワックス ／著、上原 裕美子 ／訳	双葉社	2018.9	146.8/ワツ18/	0014713366
自信がなくても行動すれば自信はあとからついてくる マインドフルネスと心理療法ACTで人生が変わる	ラス・ハリス ／著、岩下 慶一 ／訳	筑摩書房	2021.1	146.811/ハリ21/	0015730294
子どものためのマインドフルネス 心が落ち着き、集中力がグングン高まる!	キラ・ウィリー ／著、アンニ・ベッツ ／イラスト	創元社	2018.9	146.82/ウイ20/	0015187412
さあ、本当の自分に戻り幸せになろう 人生をシンプルに正しい軌道に戻す9つの習慣	マーク・チャーノフ、エンジェル・チャーノフ ／[著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2020.7	159/チャ20/	0015345614
奇跡をひらくマインドフルネスの旅 ありのままの自分に帰り豊かに生きるための20のレッスン	島田 啓介 ／著	サンガ	2019.7	180.4/シマ19/	0015063449
「マインドフルネス×禅」であなたの雑念はすっきり消える	山下 良道 ／著	集英社	2018.10	188.8/ヤマ18/	0014717441
心のリセット					
図解脳からストレスが消える肌セラピー 不安・イライラ・緊張…を5分でリセット!	山口 創 ／著	青春出版社	2018.7	141.24/ヤマ18/	0014465942
感情の整理学	和田 秀樹 ／著	エクスナレッジ	2020.11	141.6/ワタ20/	0015637432
自衛隊メンタル教官が教える心をリセットする技術	下園 壮太 ／著	青春出版社	2021.2	146.8/シモ21/	0015730120
自分リセット!無限のゼロ・パワー 本当の自分に戻ると奇跡が起こる!	越智 啓子 ／著	青春出版社	2020.6	147.7/オチ20/	0015258338
いちいち悩まなくなる口ぐせリセット	大嶋 信頼 ／著	大和書房	2018.1	159/オオ18/	0014318687
毎日が楽しい人の小さな習慣 悩んでも落ち込んでも大丈夫	『PHP』編集部 ／編	PHP研究所	2019.1	159/ヒエ19/	0014876932
禅僧が教える不安に負けない心の整え方 何があっても揺らがない	柘野 俊明 ／著	主婦の友社	2020.7	188.84/マス20/	0015317209
アンガーマネジメント					
イライラに振り回されない7日間レッスン	安藤 俊介 ／著	毎日新聞出版	2020.8	141.6/アン20/	0015542301
精神科医が教える後悔しない怒り方	伊藤 拓 ／著	ダイヤモンド社	2020.10	141.6/イト20/	0015637440
「怒らない人」が人生10倍得をする 人間関係を円滑にしイライラや不満に振り回されないコツ	植西 聰 ／著	ロングセラーズ	2020.12	141.6/ウエ20/	0015662216
「また怒ってしまった」と悔いてきた僕が無敵になった理由(ワケ)	加藤 隆行 ／著	小学館クリエイティブ	2020.8	141.6/カト20/	0015565385
女性のためのアンガーマネジメント 仕事もプライベートもうまくいく!	川崎 昌子 ／著	産業能率大学出版部	2020.12	141.6/カワ20/	0015666696
怒らない習慣力 心と感情が整う「平常心」の作り方	種市 勝覚 ／著	WAVE出版	2019.5	141.6/タネ19/	0014934269
許す練習 いつまでも消えない怒りがなくなる	杉山 崇 ／著	あさ出版	2020.9	146.8/スキ20/	0015580715
私は正しい その正義感が怒りにつながる	安藤 俊介 ／著	産業編集センター	2021.3	158/アン21/	0015758105