



# 「心の処方箋」

に関する資料リスト

人文展示1 2024. 5. 15 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	出版社	出版年	請求記号	資料番号
<b>気分を上げたいときに</b>					
一生使える!プロカウンセラーの自己肯定感の基本	古宮 昇/著	綜合法令出版	2022.8	146.8/コミ22/	0016446825
なぜあの人は愉快なのか? ハッピージェロントロジーで知った、ご機嫌に生きるレシピ	飯田 ヤスヒサ/著	あさ出版	2021.12	159/イ22/	0016039620
きょうも、わたしは機嫌がいい Vloggerの心が軽くなるおうち習慣	インプレス書籍編集部/編	インプレス	2021.2	590/イン21/	0015738198
くり返しの毎日をご機嫌にする日用品	穴吹 愛美/著	主婦の友社	2020.10	590.4/ア+20/	0015386550
今日もコーヒーを淹れて。ご機嫌に暮らす21の方法	Mocha/著	KADOKAWA	2021.7	590.4/モカ21/	0015879406
<b>心を癒したいときに</b>					
何でもないことで心が疲れる人のための本「隠れ内向」とつきあう心理学	榎本 博明/著	日経BP日本経済新聞出版本部	2021.10	141.93/エ/21/	0015933286
心が軽くなる人づきあいのヒント カウンセラーがキーワードで解説	菅野 恵/著	大修館書店	2024.3	146.8/カン24/	0016640484
心理カウンセラーYouTuberが教える1秒で不安なくなる大百科	るろうに/著	SBクリエイティブ	2021.10	146.8/ルロ21/	0015847163
カウンセラーはこんなセルフケアをやってきた	伊藤 絵美/著	晶文社	2023.7	146.811/イト23/	0016516379
心と体がラクになる読書セラピー	寺田 真理子/[著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2021.4	146.813/テラ21/	0015435894
生きづらさを、自分流でととのえる	ウェルビーイング100/編	オレンジページ	2023.10	159/オレ23/	0016552705
生きるのが驚くほど楽になる自愛メソッド 完全版	開運堂どんどん/著	みらいパブリッシング	2023.11	159/カイ24/	0016627929
泣きたい日の人生相談	岸見 一郎/著	講談社	2023.4	159/キン23/	0016327496
精神科医Tomyの心の不安を取り除いて、寝る前に気持ちをスッキリさせる魔法の言葉	精神科医Tomy/著	エムディエヌコーポレーション	2023.3	159/トミ23/	0016289035
眠れないあなたに おだやかな心をつくる処方箋	松浦 弥太郎/著	小学館	2023.9	159/マツ23/	0016551426

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号	資料番号
<b>頑張りすぎて疲れたときに</b>					
「人の期待」に縛られないレッスン はじめての認知行動療法	中島 美鈴／著	NHK出版	2024.2	146.811/ナカ24/	0016634305
無理をして生きてきた人	加藤 諦三／著	PHP研究所	2024.3	159/カト24/	0016644031
考えすぎない練習	ジョセフ・グエン／著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2024.1	159/クエ24/	0016674855
ゆるく生きれば楽になる 60歳からのテキトー生活	和田 秀樹／著	河出書房新社	2024.1	159.79/ワタ24/	0016632234
自分を休ませる家事 膨大な家しごとからしれっと解放される「最短ルート」の見つけかた	満月／著	KADOKAWA	2022.5	590/マン22/	0015496433
もっとラクに生きる!暮らしの整理術100	吉川 永里子／著	エクスナレッジ	2020.11	590/ヨシ20/	0015655475

<b>心を鍛えたいときに</b>					
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
一番大切なのに誰も教えてくれないメンタルマネジメント大全	ジュリー・スミス／著	河出書房新社	2023.2	146.8/スミ23/	0016289076
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
感情に振り回されないレッスン	中野 信子／著	プレジデント社	2023.10	159/ナカ23/	0016574576
折れない心 人間関係に悩まない生き方	橋下 徹／著	PHP研究所	2023.5	159/ハシ23/	0016332223
人生をイージーモードにする5つのステップ 自己肯定感を上げて強いメンタルをつくるトリセツ	原子 やすふみ／著	セルバ出版	2023.3	159/ハラ23/	0016494668
SWITCHCRAFT切り替える力 すばやく変化に気づき、最適に対応するための人生戦略	エレヌ・フォックス／著	NHK出版	2023.11	159/フォ23/	0016582017
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つくり方	齋藤 孝／著	誠文堂新光社	2021.8	159.7/サイ21/	0015880925

<b>怒りをコントロールしたいときに</b>					
アンガーマネジメント見るだけノート もう怒りで失敗しない!	安藤 俊介／監修	宝島社	2021.8	141.6/アン21/	0015880982
「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
キレたくないのにキレてしまうあなたへ	岡田 法悦／著	朝日新聞出版	2021.8	141.6/オカ21/	0015904097
「あとから怒りがわいてくる人」のための処方箋	戸田 久実／著	新星出版社	2021.12	141.6/トタ22/	0015953524

☆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。人文科学班