

働く人のメンタルヘルス講座

不安イライラを解消！いきいきと就業

からだところ軽やかに！	
タイトル	著者
自己カウンセリングとアサーションのすすめ	平木 典子
キッパリ！ ～たった5分間で自分を変える方法～	上大岡 トメ
「なんでわかってくれないの！」と思ったときに読む本	トーマ・ダンサンブール
体と心の74の方法～朝からゴキゲンになる！～	須藤 なほみ
ところが軽くなる気分転換のコツ	大野 裕
マイセルフヘルプ～こまった時に読んでみて～	川村 一代
ストレス解決の決め手 自律訓練法	佐々木 雄二
なぜか考えすぎる女性のストレス脱出法	S・ノーレン＝ホークセマ
5分でスッキリ 簡単ヨーガで健康に！	番場 裕之
瞑想～ほんの少しの時間…忙しいあなたのための～	C・ローデンベック
心を癒す食べものヒーリング・フード	須永 晃子
認知行動療法 ○ 不安障害	
タイトル	著者
ココロが軽くなるエクササイズ	越川 房子
認知行動療法のすべてがわかる本～イラスト版～	清水 栄司 ※
ぐるぐる思考よ、さようなら ～気持ちのがびのびとする心のストレッチ～	野村 総一郎
ところが晴れるノート～うつと不安の認知療法自習帳～	大野 裕
不安症を治す ～対人不安・パフォーマンス恐怖にもう苦しまない～	大野 裕
社会不安障害のすべてがわかる本～イラスト版～	貝谷 久宣
社会不安障害～社交恐怖の病理を解く～	田島 治
境界性パーソナリティ障害のことがよくわかる本～イラスト版～	牛島 定信
いやな気分よ、さようなら～自分で学ぶ「抑うつ」克服法～	D. D. パーンズ
新・薬を使わずに「うつ」を治す本	最上 悠
ハーブ ○ アロマセラピー	
タイトル	著者
心の病気のハーブ療法	中河原 通夫
女性によく効くアロマセラピー	鮫島 浩二
アロエできれいになる！～ダイエットにスキンケアにアロエ美容の極意がわかる！～	主婦の友社
図解薬草の実用事典～	田中 孝治
つらい症状に効く！メディカル・アロマセラピー～自分でできる香りのレシピ243～	渡辺 聡子
手づくりの石けんと化粧品～ハーブや精油の香りが楽しめる～	佐々木 薫
仕事の疲れを考える	
タイトル	著者
アサーティブ仕事術～気持ちが伝わる！意見が通る！～	畔柳 修
働く女性のメンタルヘルス～知っているのと知らないとは大違い～	大槻 久美子
ひと相手の仕事はなぜ疲れるのか～感情労働の時代～	武井 麻子
仕事の疲れ予防法！	桧垣 暁子

※第2回講師の清水英司さんです。（千葉市男女共同参画

するために

2011年10月26日(水)～11月9日(水)

出版	刊行	請求記号
金子書房	2000	-146-七-
幻冬舎	2008	-159-カ-
紀伊国屋書店	2004	-361.4-タ-
青春出版社	2009	-495-ス-
大和書房	1997	-498-オ-
愛育社	2001	-498.3-カ-
ごま書房	1997	-498.3-サ-
PHP	2007	-498.3-ノ-
NHK出版	2008	-498.3-ハ-
産調出版	2006	-498.3-ロ-
中経出版	2007	-498.5-ス-

出版	刊行	請求記号
東京書籍	2007	-146-コ-
講談社	2010	-146-ニ-
文春ネスコ	2002	-493.7-ノ-
創元社	2003	-493.72-オ-
幻冬舎	2007	-493.74-オ-
講談社	2006	-493.74-シ-
筑摩書房	2008	-493.74-タ-
講談社	2008	-493.76-キ-
星和書店	1990	-493.76-ハ-
河出書房新社	2010	-493.76-モ-

出版	刊行	請求記号
弘文堂	2002	-493.72-ナ-
主婦の友社	1999	-495-サ-
主婦の友社	2006	-499-ア-
家の光協会	2001	-499-タ-
阪急コミュニケーションズ	2009	-499-ワ-
池田書店	2002	-576.7-テ-

出版	刊行	請求記号
PHP研究所	2008	-336.4-ク-
かもがわ出版	2010	-498.8-オ-
大和書房	2006	-498.8-タ-
クロスメディア・P	2008	-498.8-ヒ-

iセンター情報資料センター 201110作成)