

## あなたが困った時におすすめする本

	書名	著者名	出版社	出版年	タイトルコード
1	小さなことで感情をゆさぶられるあなたへ	大嶋 信頼／著	PHP研究所	2017.8	1000001330919
2	自分のことがわかる本 ポジティブ・アプローチで描く未来	安部 博枝／著	岩波書店	2017.9	1000001352730
3	こころのほつれ、なおし屋さん。	村中 李衣／著	クレヨンハウス	2004.9	1009910535572
4	自殺する私をどうか止めて	西原 由記子／著	角川書店	2003.12	1009910468097
5	自殺って言えなかった。	自死遺児編集委員会／編	サンマーク出版	2002.11	1009910352753
6	ストレスのはなし メカニズムと対処法	福間 詳／著	中央公論新社	2017.4	1000001300465
7	ネガティブ・ケイパビリティ 答えの出ない事態に耐える力	帚木 蓬生／著	朝日新聞出版	2017.4	1000001295366
8	もしも「死にたい」と言われたら 自殺リスクの評価と対応	松本 俊彦／著	中外医学社	2015.5	1000001056761
9	不安のメカニズム 完全版	クレア・ウィークス／著	筑摩書房	2016.12	1000001254569
10	愛着障害の克服 「愛着アプローチ」で、人は変わる	岡田 尊司／著	光文社	2016.11	1000001246144
11	子どものうつがわかる本 わが子の心、見えていますか？	下山 晴彦／監修	主婦の友社	2015.8	1000001070152
12	10代の脳 反抗期と思春期の子どもにどう対処するか	フランシス・ジェンセン／著	文藝春秋	2015.12	1000001124561
13	こころを支える力はどこにあるのか ストレスの受け止め方	竹下 研三／著	大学教育出版	2016.8	1000001212119
14	子どもの敏感さに困ったら読む本 児童精神科医が教えるHSCとの関わり方	長沼 睦雄／著	誠文堂新光社	2017.6	1000001318800
15	安眠の科学	内田 直／著	日刊工業新聞社	2013.12	1000000872897
16	わたしの主人公はわたし 他人の声に振りまわされない生き方	細川 貂々／著	平凡社	2017.8	1000001337851
17	心がスーッと晴れ渡る「感覚の心理学」	名越 康文／著	角川マガジンス	2012.11	1000000712930
18	新しいストレスチェック制度 いま、何をどうすべきかが分かる!	中央労働災害防止協会／編	中央労働災害防	2015.7	1000001073902
19	職場不応症を知る本	渡辺 登／監修	アスペクト	2012.11	1000000706793
20	職場のうつ「社会復帰」プログラム 一日でも早く職場にもどるために	渡部 芳徳／著	主婦の友社	2008.3	1000000099054
21	発達障害の人が長く働き続けるためにできること 自分の特性を知り働き続けるコツ	五十嵐 良雄／監修	講談社	2014.11	1000000992069
22	大丈夫。	久田 恵／著	主婦の友社	2002.8	1009910330923
23	お金のために死なないで 多重債務による自死をなくす	弘中 照美／著	岩波書店	2008.3	1000000112890
24	敏感すぎる自分を好きになれる本	長沼 睦雄／著	青春出版社	2016.5	1000001177714
25	悲しい本	マイケル・ローゼン／作 クエンティン・ブレイク／絵	あかね書房	2004.12	1009910558235

\*リストに掲載された本以外にも、たくさんのお本をご用意して、あなたのご来館をお待ちしております。 府中市立中央図書館