

○関連資料紹介○

令和5年度女性活躍推進事業「働く女性のメンタルヘルス講演会」

ありのままの自分を認める！ 折れない、ブレない「自分」の育て方

<本講演会に関する東京ウィメンズプラザ図書資料室所蔵の資料をご紹介します>

<閲覧・貸出ができる資料> ★講師が著者・監修

No.	書名	著者	出版社	発行年	請求記号	登録番号
1	★がんばることをやめられないコントロールできない感情と「トラウマ」の関係	鈴木 裕介／著	KADOKAWA	2023	4937-ス	0110490697
2	★心療内科医が教える本当の休み方	鈴木 裕介／著	アスコム	2023	4937-ス	0110490721
3	★万年不調から抜けだすがんばらないご自愛	竹内 綾香／著; 鈴木 祐介／著	KADOKAWA	2022	4934-タ	0110490703
4	★我慢して生きるほど人生は長くない	鈴木 裕介／著	アスコム	2021	1596-ス	0110490712
5	人間関係 境界線(バウンダリー)の上手な引き方	おのころ 心平／著	同文舘出版	2018	3614-オ	0110479967
6	働く人のための「読む」カウンセリング：ピープル・スキルを磨く	高山 直子／著	研究社	2010	3669-タ	0110483683
7	「ダメな私」にマルをする	香山 リカ／著	中央法規出版	2012	1596-カ	0110456381
8	大丈夫じゃないのに大丈夫なふりをした	クルベウ／著；藤田 麗子／訳	ダイヤモンド社	2021	1590-ク	0110488278
9	トラウマのことがわかる本：生きづらさを軽くするためにできること	白川 美也子／監修	講談社	2019	4937-シ	0110482944
10	心がスッと軽くなる認知行動療法ノート：自分でできる27のプチレッスン	福井 至；貝谷 久宣／監修	ナツメ社	2015	1468-フ	0110471510
11	「あなたらしく伝える」技術：女性のためのアサーティブ・コミュニケーション	森田 汐生／著	産業能率大学出版部	2022	1468-モ	0110487682
12	新版 自分でできるカウンセリング：女性のためのメンタル・トレーニング	川喜田 好恵／著	創元社	2010	1468-カ	0110449959
13	働く女性のヘルスケアガイド：おさえておきたいスキルとプラクティス	荒木 葉子；市川 佳居／編著	金剛出版	2022	4988-ア	0110487000
14	働く女性と健康：多様な視点からのヘルスケア	武谷 雄二／著	産業医学振興財団	2015	4950-タ	0110470694

	書名	著者	出版社	発行年	請求記号	登録番号
15	P M S（月経前症候群）とうまくつきあう	丸本 百合子／著	保健同人社	2008	4951-マ	0110440720
16	疲労ちゃんとストレスさん	にしかわ たく／漫画・原作；近藤 一博／監修・原作	河出書房新社	2019	4937-二	0110484804
17	天気が悪いとカラダもココロも絶不調 低気圧女子の処方せん	小越 久美／著；小林 弘幸／監修	セブン&アイ出版	2017	4983-オ	0110482757
18	ずばらヨガ：自律神経どこでもリセット！	崎田 ミナ／著；福永 伴子／監修	飛鳥新社	2017	4980-サ	0110487664
19	アロマテラピー外来が教えるメディカルアロマ&ハーブのセルフケア事典	菅野 かおり／著；釜野 聖子／監修	アспект	2011	4998-カ	0110451714
20	決定版 からだの教養12ヵ月：食とからだの養生訓	若林 理砂／著	晶文社	2018	4983-ワ	0110479279

<閲覧ができる資料>

No.	資料名	著者・编者・発行元	発行年	資料形態	登録番号
1	日経WOMAN（日経ウーマン）2022年6月号：カラダと心がラクになる！ 年代別 TO DO リスト―働く人の不調、ぜ～んぶ解消します！	日経 B P	2022	雑誌	0140416583
2	日経WOMAN（日経ウーマン）2023年8月号：強みを磨く「30日チャレンジ」―「自信がない」から脱却する	日経 B P	2023	雑誌	0140477275

図書は、利用者カードを作成いただければ6冊－3週間まで貸出できます。（条件により貸出の延長できます）

図書カウンターで手続きを承りますので、是非、お越しください。

利用者カードをお持ちの方は、東京ウィメンズプラザHP内、蔵書検索で登録番号の欄に右列の

10桁の番号を入れていただきますと詳細情報をご覧いただけます。どうぞご利用ください。

[illegible]

開室時間：月一土:AM9:00－PM8:00 日祝日： AM9:00－PM5:00 《休業日：毎月第3水曜日 他休業日》

TEL : 03-5467-1970 (図書資料室) メール : wjoho@tokyo-womens-plaza.metro.tokyo.jp

★図書資料室の様子や所蔵資料のご案内動画です。

<https://www.twp.metro.tokyo.lg.jp/library/tabid/100/Default.aspx>

図書資料室ORコード



蔵書検索QRコード

