

こころの安定と健康を保つために ～コロナ禍で働く女性たちに向けて～ 関連資料紹介

<図書資料>

利用者カードは都内在住在勤在学であれば簡単な手続きで作成することができます。
利用者カードをお持ちの方は館外貸出ができます。



下表の関連資料は、東京ウィメンズプラザ図書資料室に展示してあります。
なお、貸出状況に応じて、貸出中の資料が一覧に含まれている場合がございます。
あらかじめご了承ください。

No.	書名/雑誌タイトル	著者	出版社	発行年	請求記号
1	働く人のためのマインドフルネス (PHPビジネス新書 ; 380)	菱田 哲也 ; 牧野 宗永 / 著	PHP 研究所	2017	4988 -七
2	マインドフルにいいきき働くためのトレーニングマニュアル : 職場のための A C T (アクセプタンス & コミットメント・セラピー)	フラックスマン, ポール・E ; ボンド, フランク・W ; リプハイム, フレデリック / 著	星和書店	2015	4988 -フ
3	マインドフルネス&スキーマ療法 BOOK 2 : ケアする人も楽になる	伊藤 絵美 / 著	医学書院	2016	1468 -イ-2
4	マインドフルネス&スキーマ療法 BOOK 1 : ケアする人も楽になる	伊藤 絵美 / 著	医学書院	2016	1468 -イ-1
5	ストレスチェック時代のメンタルヘルス : 労働精神科外来の診察室	天笠 崇 / 著	新日本出版社	2016	4988 -ア
6	北欧の最新研究による ストレスがなくなる働き方	アナスン, マリーネ・フリース ; キングストン, マリー / 著	フォレスト出版	2017	4988 -ア
7	メンタルヘルス 実践ワーク : 生産性と人間性を織り成す企業づく	畔柳 修 / 著	金子書房	2016	4988 -ク
8	働く女性のストレスとメンタルヘルスケア	丸山 総一郎 / 編	創元社	2017	4988 -マ
9	心が折れる職場	見波 利幸 / 著	日本経済新聞出版社	2016	4988 -ミ
10	職場のメンタルヘルス 会社と家族で一緒に支える心とキャリア	原 雄二郎 ; 鄭 理香 ; 中村 雅和 ; 中辻 めぐみ / 著	第一法規	2018	4988 -ハ
11	声に出した瞬間、あなたを幸運に導く 48 のことば : 愛と希望のメッセージ	ジェンナ / 著	大和出版	2014	1596 -シ

No.	書名/雑誌タイトル	著者	出版社	発行年	請求記号
12	もう悩まない！働く女性の感情整理術	嶋津 良智／著	静山社	2015	1596 -シ
13	笑顔と思いやりで幸せになる	坂東 真理子／著	清流出版	2019	1596 -ハ
14	そういえば、いつも目の前のことだけやってきた：頑張るあなたが人生を楽しむ54の方法	平田 静子／著	マガジンハウス	2015	1596 -ヒ
15	女に生まれてよかった。と心から思える本	水島 広子／著	朝日新聞出版	2018	1596 -ミ
16	シングル女性の貧困：非正規職女性の仕事・暮らしと社会的支援	小杉 礼子；鈴木 晶子；野依 智子；横浜市男女共同参画推進協	明石書店	2017	3668 -コ
17	働く人の養生訓：あなたの体と心を軽やかにする習慣	若林 理砂／著	講談社	2017	4983 -ワ
18	いきいき職場づくりのためのアサーティブ・コミュニケーションのすすめ	岩船 展子／著	サンライフ企画	2013	3364 -イ

<雑誌>

貸出はできない資料ですが資料室内で閲覧することができます。

No.	書名/雑誌タイトル	内容	出版社	発行年
1	PRESIDENT WOMAN (プレジデントウーマン) (2017- 3- 0011)	心が強くなるマインドフルネス—一日10分瞑想で、毎日が楽しい自分に	プレジデント社	2017

ご紹介した資料のほかにもメンタルヘルスに関する資料を所蔵しています。どうぞご利用ください。

東京ウィメンズプラザ図書資料室作成

