

心とからだをすこやかに保つ本

請求番号：無印はフォーラム、南はフォーラム南太田、北はアートフォーラムあざみ野所蔵です。どの本も3館で貸し出しできます。

★心が疲れたときは

2016年9月

書名	著・編者名	出版社	出版年	請求番号
ひきずらない技術 心のモヤモヤがスッと消える	深谷純子	あさ出版	2016	C21ヒ
1分でラクになる心の薬箱 もうダメだと心が折れそうになったとき	弥永英晃	青月社	2016	C21イ
心のそうじ 心配事と不安が消える88の言葉	植西 聡	学研プラス	2015	C21コ
ココロを軽くする考え方のレシピ つい悩んでしまうあなたへ	藤井雅子	清流出版	2015	C21コ
小さなことに落ち込まないこころの使い方	晴香葉子	青春出版社	2014	C21チ
心の疲れをス〜ッと消す方法 元タカラジェンヌのカウンセラーが教える	真織由季	KADOKAWA	2014	C21コ (北)
「もうだめ!」「もう無理!」から抜け出す方法 コミックで学ぶ!	有川真由美/監修	宝島社	2014	B11モ
なんだか「毎日しんどい…」がスッキリ! 晴れる本	水島広子	三笠書房	2013	C21ナ
つい「凹んでしまう」から抜け出す本 すぐに効く「植木式セラピー」	植木理恵	大和出版	2012	C21ツ
「心が凹んだとき」に読む本	心屋仁之助	三笠書房	2011	C21コ
心の疲れとストレスをたちどころに消し去る即効ブック	主婦の友社	主婦の友社	2011	C21コ (南)
心の疲れがとれる本	カレン・サーマンソン	PHP研究所	2010	C21コ

★心のコリのほぐし方

幸せになる勇氣 自己啓発の源流「アドラー」の教え 2	岸見一郎 古賀史健	ダイヤモンド社	2016	C21シ
ラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」	荒木香織	講談社	2016	C21ラ
心が強い人少し弱い人	加藤諦三	三笠書房	2015	C21コ
いますぐゴキゲンになる60の言葉 幸せ実感のおまじない	横森理香	徳間書店	2015	C21イ
自己肯定感、持っていますか? あなたの世界をガラリと変える、たったひとつの方法	水島広子	大和出版	2015	C213ジ
忘れたことを忘れる練習 ツライ過去だけさようなら!	植西聡	フォレスト出版	2015	C21ワ
羨んだり、妬んだりしないでよくなるアドラー心理の言葉 好きな人から好かれる心理戦術	内藤 諒	ぱる出版	2015	C21ウ
くよくよ悩んでいるあなたにおくる幸せのストーリー 重〜い気分を軽くする認知行動療法の34のテクニック	中島美鈴	星和書店	2015	C213ク (北)
プレッシャーに負けない方法 「できるだけ完璧主義」のすすめ	水島広子	さくら舎	2015	C21プ (南)
しなやかに生きる心の片づけ	渡辺奈都子	大和書房	2015	C21シ (北)
2週間でしつこい「悩みグセ」とサヨナラする本 気持ちをリセットする笑顔の魔法	坂本弥生	かんき出版	2015	C213ニ (北)
心のブレーキを解除して、思いっきり! 動けるようになる本	谷口祥子	明日香出版社	2014	C213コ (南)
自分を超越する勇氣 “魔物”に打ち勝つメンタル術	久瑠あさ美	ベストセラーズ	2014	C21ジ
悲しいときは、思いっきり泣けばいい	香山リカ	七つ森書館	2014	C21カ
今度こそめんどくさい自分から抜け出す方法	タツコ・マーティン	かんき出版	2014	B11コ
いつもストレスを抱えているのは、ストレスがないと不安になるからだ	ハイディ・ハナ	アルファポリス	2014	C21イ
ゆるく考えよう 人生を100倍ラクにする思考法	ちきりん	イースト・プレス	2013	B11ユ
大人になっても、悩んだりしていいですか?	青木美詠子	大和書房	2013	C21オ (南)

心とからだをすこやかに保つ本

請求番号:無印はフォーラム、南はフォーラム南太田、北はアートフォーラムあざみ野所蔵です。どの本も3館で貸し出しできます。

★怒りが消えないときは・・・

書名	著・編者名	出版社	出版年	請求番号
怒っていい！？ 〈誰にも嫌われない〉〈相手を傷つけない〉怒り方	矢野惣一	ヒカルランド	2016	C21オ (北)
「もう怒らない」ための本	和田秀樹	アスコム	2016	C21モ
イラスト版子どものアンガーマネジメント 怒りをコントロールする43のスキル	日本アンガーマネジメン ト協会／監修	合同出版	2015	小C21イ
「カッ」ときた怒りが「スッ」と消える8つのコツ 一時の感情で失敗しない処方箋	植西聰	有楽出版社	2015	C21カ
この怒り何とかして！！と思ったら読む本	安藤俊介	リベラル社	2015	C21コ (南)
正しい恨みの晴らし方 科学で読み解くネガティブ感情	中野信子 澤田匡人	ポプラ社	2015	C21タ
イライラしない本 ネガティブ感情の整理法	齋藤孝	幻冬舎	2016	B31イ
許せないという病	片田珠美	扶桑社	2016	B31ユ (南)
怒らない練習	アルボムツレ・スマナ サーラ	サンガ	2013	B11オ
「腹を立てない」生き方 不機嫌で損をするのは自分です！	鴨下一郎	新講社	2012	B11ハ

★人との関係に悩んだとき

「受け流す心」をつくる3つのレッスン 人づき合いの悩みを解消するコミックエッセイ！	植西聰	KADOKAWA	2016	C21ウ
NOと言えなかった私	武島波	イースト・プレス	2016	C21ノ
敏感すぎて困っている自分の対処法 人間関係の悩み、原因不明の体調不良……	苑田純子	きこ書房	2015	C21ビ (北)
「やっかいな人」から身を守る85のコツ	植西聰	電波社	2016	B31ヤ (南)
図解職場の嫌いな人の取り扱い方法 苦労せずにやりやすさせるワザが、ここにある！ オトナのトリセツ	小林恵智・小林麻綾	主婦の友社	2016	B31ズ
コミュニケーション練習帳	土倉玲子	ナカニシヤ出版	2016	B31コ (北)
めんどろな人をサラッとかわす本	ゆうきゆう	三オブックス	2015	B31メ (北)
心が軽くなる！気持ちのいい伝え方	森田汐生	主婦の友社	2015	B31コ (北)
心がスッキリ軽くなる苦手なあの人と付き合わないですむ本	中村将	宝島社	2015	B31コ (北)
めんどろな女(ひと)のトリセツ	トキオ・ナレッジ	宝島社	2015	B31メ (北)
人見知り武器になる ムリに話さずココロをつかむ36の極意	高嶋美里	幻冬舎	2014	B31ヒ
「私は私」で人間関係はうまくいく	和田裕美	KADOKAWA	2014	B31ワ
平気であなたを傷つけてくる人から自分を守る本	石原加受子	こう書房	2014	B31へ (南)

★家族や周りの人の不調を理解する絵本

ボクのことわすれちゃったの？ お父さんはアルコール依存症	ブルスアルハ	ゆまに書房	2014	C32カ
お母さんどうしちゃったの… 統合失調症になったの 前編	ブルスアルハ	ゆまに書房	2013	C32カ
お母さんは静養中 統合失調症になったの 後編	ブルスアルハ	ゆまに書房	2013	C32カ
ボクのせいかも… お母さんがうつ病になったの	ブルスアルハ	ゆまに書房	2012	C32カ
発達凸凹なボクの世界 感覚過敏を探検する	ブルスアルハ	ゆまに書房	2015	C21コ
わたしのココロはわたしのもの 不登校って言わないで	ブルスアルハ	ゆまに書房	2014	C21コ
ボクの冒険のはじまり 家のケンカはかなしいけれど…	ブルスアルハ	ゆまに書房	2015	C21コ

心とからだをすこやかに保つ本

請求番号: 無印はフォーラム、南はフォーラム南太田、北はアートフォーラムあざみ野所蔵です。どの本も3館で貸し出しできます。

★”なんとなく不調”を改善する

書名	著・編者名	出版社	出版年	請求番号
自然ぐすり 植物や食べものの手当てでからだどころの不調をととのえる	森田敦子	ワニブックス	2016	C313シ (南)
女性の気になる不調を解決! 「冷え症」「低・高血圧」から、「動脈硬化」まで	池谷敏郎	清流出版	2016	C313ジ (北)
これが本当の「冷えとり」の手引書 愛蔵版	進藤義晴・進藤幸恵	PHP研究所	2016	C313コ (南)
女性のための漢方生活レッスン	薬日本堂/監修	主婦の友社	2016	C315ジ
東洋医学式女性のカラダとココロの「不調」を治す44の養生訓	若林理砂	原書房	2015	C315ト
女性のための自分で選べる漢方の本	大澤稔	PHPエディターズ・グループ	2015	C315ジ (南)
自分でできるやさしいお灸 あったかお灸習慣でじんわり体質改善&リラックス	吉田明代/監修	ナツメ社	2015	C315ジ
プチ更年期デトックス 「毒出し」でこんなに改善した!	横森理香	大和書房	2014	C26プ (南)
アフター更年期からの不調を治す50の習慣	浜中聡子	主婦の友社	2014	C26ア
あなどらないで。その「不調」	渡邊賀子	ユーキャン学び出版	2013	C315ア
負けない! 劇的、漢方薬	益田総子	同時代社	2012	C315マ (南)
リンパを流すと健康になる	大橋俊夫	PHP研究所	2012	C313リ
家でできる! 女性にうれしいツボBOOK	帯津良一/監修	ベストセラーズ	2011	C315カ

★からだを元気にして、心も元気にする

颯爽美人になる心と体の筋トレ いつも凛としたカッコいい女性に Around 50		ブルーロータス パブリッシング	2016	C313サ (北)
座ってできる! シニアヨガ	山田いずみ	講談社	2016	C313ス (南)
SHIHO loves YOGA おうちヨガ	SHIHO	シー・エー・ ティー	2016	C313シ
体が硬い人のためのやわらかストレッチ 血管も筋肉も10歳若返る! 脂肪燃焼 ひざ痛 腰痛 首・肩のこり	石井直方/監修	主婦の友社	2016	C313カ (南)
50代からの老けない、太らない体の作り方	立花龍司	朝日新聞出版	2016	C313ゴ (南)
Yoga からだとところの話	桜井順子	文芸社	2016	C313ヨ
どこでもできるはじめての瞑想	宝彩有菜	イースト・プレス	2016	C313ド
まゆみ先生の体にやさしい整体術	うえだまゆみ	パルコエンタテインメント事業部	2015	C313マ (北)
1日1分! 姿勢改善エクササイズ ねこ背なおして健康ポディー	碓田拓磨/講師	NHK出版	2015	C313イ (南)
大人女子の体幹ストレッチ もう二度と太らない体になる	広瀬統一	学研プラス	2015	C313オ
伊達公子のピラティスレッスン	伊達 公子 講師	NHK出版	2008	D251ダ
まらそんノススメ	田淵由美子	集英社	2013	D252マ
自転車女子はじめました	北条晶	竹書房	2012	D256ジ
山女子必携失敗しない山登り 山ガール先輩が登ってツカんだコツ71	小林千穂	講談社	2011	D254ヤ
週末ごほうびハイク 楽しい♪がつまった女の子の山ガイド	小林千穂	山と溪谷社	2011	D254シ
ジムに通う前に読む本 スポーツ科学からみたトレーニング	桜井静香	講談社	2010	D25ジ
ちばちゃんのポジティブ・ランニング 週1ランナーから始める自分改造術	千葉真子	学研プラス	2009	D252チ

心とからだをすこやかに保つ本

請求番号：無印はフォーラム、南はフォーラム南太田、北はアートフォーラムあざみ野所蔵です。どの本も3館で貸し出しできます。

★心とからだが好きごはん

書名	著・編者名	出版社	出版年	請求番号
100歳までの元気をつくる安心スープ 認知症予防にはコレ！	村上祥子	セブン&アイ出版	2016	C316ヒ (南)
子宮を温める食べ方があった！ 女性の不調は「冷え」が9割	定真理子・桑島靖子	青春出版社	2016	C316シ (南)
病気になるカラダ温めごはん 新装版	川嶋朗	アスペクト	2015	C316ビ
更年期をのりきる食べ方	対馬ルリ子・南雲久美子/ 監修	マガジンハウス	2015	C316コ
養生サバイバル 温かい食事だけが人生を変えることができる	若林理砂	KADOKAWA	2015	C316ロ
もの忘れ、認知症を防ぐ6つの食材 60歳からはじめる 腸が良くなれば脳も良くなる！！	阿部一理	コスモ21	2015	C316モ (南)
正しい食欲のつくり方 キレイな人は「その一口」を大切に	西邨マユミ	ワニブックス	2015	C316タ (北)
滋養ごはん 今日は調子よくないな、と思った日に食べたい	池田陽子/監修	日本文芸社	2015	C316ジ (南)
ほろよい薬膳 体をほぐして温めるおつまみレシピ	鳥海明子	誠文堂新光社	2015	D143ホ
40代からの不調に悩む女性のための食べ合わせの本 体質&症状別	諭静・植木もも子	日東書院本社	2014	C316シ (南)
朝夕飲んで元気になるおぐすりスープ	おぐすりスープで元気に なる会	双葉社	2014	C316ア (南)
げんきごはん生活 体においしい食材&レシピ	卯野たまご	実業之日本社	2014	C316ゲ (南)
美人はコレを食べている。 食べるほど綺麗になる食事法	木下あおい	大和書房	2014	D143ビ

- ◆フォーラム（男女共同参画センター横浜）の情報ライブラリは、女性にも男性にも役立つ、男女共同参画社会をテーマにした情報を収集し、提供しています。
- ◆資料はどなたでもご利用できます。横浜市在住または在勤・在学の方にはライブラリカードを発行し貸出をしています。
- ◆フォーラム（男女共同参画センター横浜）、フォーラム南太田（男女共同参画センター横浜南）、アートフォーラムあざみ野（男女共同参画センター横浜北）の3館で資料の相互貸借サービスを行っています。

男女共同参画センター横浜
情報ライブラリ TEL：045-862-5056

- フォーラムは、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センター3館のうちの1つです。
- パソコン(スマートフォン)向けにメールマガジンで講座・イベント情報をお届けしています。登録は協会のHPまたはQRコード(右)から。

