

こころケア

資料ID	請求記号	資料情報
10976502	019.9/Mi76	人生おたすけ処方本：副作用あります!? / 三宅香帆著. -- 幻冬舎, 2019.
79020251	141.5/Mo45	人間はいろいろな問題についてどう考えていけば良いのか / 森博嗣著. -- 新潮社, 2013. -- (新潮新書 ; 510).
10974400	146.8/H94	やっぱり、それでいい。：人の話を聞くストレスが自分の癒しに変わる方法 / 細川貂々, 水島広子著. -- 創元社, 2018.
10968304	146.8/N39//A16	ストレス・マネジメント入門：自己診断と対処法を学ぶ：stress management / 中野敬子著. -- 第2版. -- 金剛出版, 2016.
10982887	146.8/Sa28	自分の薬をつくる / 坂口恭平著. -- 晶文社, 2020.
10987032	159/Ki31	私という植物を育てることに決めた / キムウンジュ文；ウォーリー・ラインズ絵；小笠原藤子訳. -- ディスカヴァー・トゥエンティワン, 2022.
79022917	371.42/Y91	ひきこもれ：ひとりの時間をもつということ / 吉本隆明著；：新装版. -- SBクリエイティブ, 2020. -- (SB新書 ; 519).
10991465	469/H36	ヒトの原点を考える：進化生物学者の現代社会論100話 / 長谷川眞理子著. -- 東京大学出版会, 2023.
10977018	481.7/A93	Life (ライフ)：人間が知らない生き方 / 麻生羽呂, 篠原かをり [著]. -- 文響社, 2016.
10987945	490.15/N37	人間が生きているってこういうことかしら? / 中村桂子, 内藤いづみ著. -- ポプラ社, 2022.
10985234	490.9/Ku93	薬日本堂のおうち漢方365日：1日1ページ読むだけで心も体もリラックス / 薬日本堂監修. -- 家の光協会, 2021.
79024063	491.371/H29	ストレス脳 / アンデシュ・ハンセン著；久山葉子訳. -- 新潮社, 2022. -- (新潮新書 ; 959).
10988871	493.7/Ka29	不安なモンロー、捨てられないウォーホル：「心の病」と生きた12人の偉才たち / クラウディア・カルプ著；葉山亜由美訳. -- 日経ナショナルジオグラフィック, 2022.
10983955	493.72/B39	ゆるりとはじめる精神科の1冊目：病気がわかるくすりがかかる / 別所千枝, 中村友喜編著. -- じほう, 2021.
79010845	493.72/N11	脳と心に効く薬を創る / 鍋島俊隆著. -- 岩波書店, 2004. -- (岩波科学ライブラリー ; 98).
10988488	493.72/O36	いのちのレジリエンス：漢方とブリーフセラピーを精神科治療に活かす / 岡留美子著. -- 東洋学術出版社, 2022.
10986760	493.764/B93//A13	いやな気分よ、さようなら：自分で学ぶ「抑うつ」克服法 / デビッド・D. バーンズ著；野村総一郎訳者代表. -- コンパクト版. -- 星和書店, 2013.
10991115	498.583/Ku11	おいしい漢方365：1日ひとつ、疲れが消える / 久保奈穂実著. -- 世界文化ブックス, 2023.
10975971	499.8/Su38	こころ漢方：鎌倉・大船の老舗薬局が教える / 杉本格朗著. -- 山と溪谷社, 2019.
10982831	499.87/Su96	ゆるめる・温める・巡らせる：自然のちからで『治る』わたしをつくる、簡単セルフケアの本 / 鈴木七重著. -- エクスナレッジ, 2020.