

凹んだ気持ちをハッピーに！

～「女性のためのコミュニケーション講座」にちなんで～

心と体のちょっとだけリセット術

山谷 茉樹著

創元社

2010.11 <498.3>

心身が発する黄信号を察知して、自分の心と体をちょっとだけプラス方向に修正してみませんか？ 元気不足解消法、長続きする散歩のコツなど、具体的なヒントとアイディアを満載。今の自分がわかる 300 のチェックリスト付き。

こころの霧が晴れる言葉

中山 庸子著

マガジンハウス

2007.5 <159>

こころが重くなったら、こころの保健室にいらっしやい。こころの血流をよくする呼吸法、こころをもみほぐすマッサージなど、もやもやに効く「108の知恵」と、それを使いこなすための「行動のヒント」14本を収録。

エニアグラム自分のことが分かる本

ティム・マクリーン著、

高岡 よし子著

マガジンハウス

2009.8 <141.9>

エニアグラムとは9つの性格タイプ分類に基づいた自己成長のシステム。2つの質問から導き出される9つのタイプを詳しく説明し、自身のタイプを確認するためのポイントやエニアグラムを日常に活かすためのヒントを紹介する。

自分を愛するためのココロとカラダの

セラピー・ブック

手塚 千砂子著

学陽書房

2005.5 <146.8>

自分のよさを、丁寧に探しながらたっぷりほめ続けていくと、心や身体に眠っている幸せに繋がる力が、すーっと引き出される。じわ〜とココロに効くシンプルで明快な、自分を愛するためのさまざまなワークを紹介。

- こじらせない練習。 山本 ふみこ著 : すばる舎 <146.8>
- わたし自身の愛し方 岡本 二美代著 : アニカ <146.8>
- こころダイエット 田中ウルヴェ京著 : 大和書房 <146.8>
- ココロのきりかえ方 手塚 千砂子著 : PHP 研究所 <159>
- いつでもどこでもヨガな暮らし 赤根 彰子著 : 佼成出版社 <498.3>
- 自分でできるカウンセリング 川喜田 好恵著 : 創元社 <146.8>
- フォーカシングワークブック 近田 輝行編著, 日笠 摩子編著 : 日本・精神技術研究所 <146.8>
- フォーカシング・ニューマニユアル アン・ワイザー・コーネル著, バーバラ・マクギャバン著, 大澤 美枝子訳, 上村 英生訳 : コスモス・ライブラリー <146.8>

情報ライブラリー ご利用案内

◆このほかにも、たくさんの所蔵があります。また貸出中の図書は予約することができます。
くわしくは、情報ライブラリーまでお気軽にお問い合わせください。

〒030-0822 青森市中央3丁目17-1 TEL: 017-732-1024 FAX: 017-732-1073

利用時間 9:00～19:00 (日曜・祝日は17:00まで) *休館日 水曜日・年末年始・図書整理日

青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは指定管理者青森コミュニティビジネス㈱が受託・運営しています。