

病気に負けない心とからだをつくろう！

～1年を健やかに過ごせるように～

おつかれ、今日の私。

ジェーン・スー著
マガジンハウス
2022.12 <914.6>

今日の疲れは、今日のうちにさよなら。つい頑張っちゃう人に向けて、そっと小さな声で「おつかれ」と声を掛けるように綴ったセルフケア・エッセイ全48篇。ウェブサイトの連載を書籍化。

おうちメンタルケア入門

ベスリククリニック監修
主婦の友社
2021.11 <498.3>

足首をあたためる、ティッシュを裂く…。体の緊張をといて、気持ちの安定を取り戻し、安心をためるための方法を具体的に紹介。メンタル不調に陥るパターンを解説したマンガや、Q&Aでわかるメンタル不調の処方箋も収録。

しんどい心にさようなら

きい著、ゆうき ゆう監修
KADOKAWA
2020.3 <146.8>

ダメ出しが止まらない、ノーと言えない、自己評価が低い…。生きづらい人は考え方にクセがあるだけ。君は1ミリも悪くないよ！人間好きのため「たぬ」が、心理学にもとづいて、生きやすくなる55の考え方を伝授する。

かからない大百科

工藤 孝文著
ワニブックス
2020.8 <498.3>

ツボ&漢方、早口言葉、食事、スクワット…。巣ごもりうつに打ち勝ち、免疫力を維持して心身ともに健康を取り戻すためのお手軽な方法を多数紹介。夏特有の注意事項も取り上げる。チェックリストあり。

- セルフケアの道宝箱 伊藤 絵美著、細川 貂々イラスト：晶文社<146.8>
- 女性の「ヘルスケア」を変えれば日本の経済が変わる 堀江 貴文著、三輪 綾子著、予防医療普及協会監修：青志社<495>
- 感情を“毒”にしないコツ 大平 哲也著：青春出版社 <498.3>
- 1日1語、今日のあなたを元気にすることばのサプリ 上野 陽子著：三笠書房<159.8>
- 不調を感じたら…からだが好き料理のきほん 梅崎 和子著：新泉社<498.5>
- 男のヘルスマネジメント大全 石川 雅俊著：クロスメディア・パブリッシング<498.3>
- え、私って、栄養失調だったの？ 梶 尚志著：みらいパブリッシング<498.5>
- 天気に負けないカラダ大全 小林 弘幸著、小越 久美著：サンマーク出版 <498.4>

情報ライブラリー ◆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。
ご利用案内

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未来へつなぐネットあおもりグループが受託・運営しています。