

令和8年度 テーマ展示 8月

こころのSOSに気づくとき ～見えないストレスを軽くする～

◆タイトル◆	◆著者◆	◆出版者◆	請求番号
こころのスイッチをきりかえる本	斎藤 茂太／著	東京：大和書房	498.3
仕事で疲れた心がずっと軽くなる 「頭の中のひとりごと」言いかえ図鑑	片田 智也／著	東京：ぱる出版	498.3
疲れたから休みます。と言えないあなたへ	渡辺 正樹／著	東京：主婦の友社	493.7
10代のための「性と加害」を学ぶ本	櫻井 裕子／著	東京：時事通信出版局	367.9
不機嫌を飼いならそう 嫌な気持ちにメンタルをやられない	藤野 智哉／著	東京：主婦の友社	146.8
ハラスメント防止と社内コミュニケーション 誰もが安心して働ける職場を目指して	波戸岡 光太／著	東京：日本生産性本部生 産性労働情報センター	336.4
人間関係境界線（バウンダリー）の上手な引き方	おのころ 心平／著	東京：同文館出版	361.4
精神科医だから知っている「老後うつ」とは無縁の暮らし方	保坂 隆／著	東京：主婦と生活社	498.3
働く女性のためのアサーティブ・コミュニケーション	アン・ディクソン／著	東京：クレイン	336.4
子どものうつがわかる本	下山 晴彦／監修	東京：主婦の友社	493.9
シン・男がつらいよ	奥田 祥子／著	東京：朝日新聞出版	367.5
親になったの私だけ!?	ゆむい／漫画	東京：KADOKAWA	367.3

青森県男女共同参画センター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。