

こころと命を支える本

小諸図書館からお届けする、こころと命を支える本のリストです。



| [こころが疲れた時に] つらいこと、苦しいことでなかなか上を向けない時におすすめ。 | | | | | | |
|---|----------|----------|------|--|---------------------------|-----------|
| 書名 | 著者 | 出版社 | 出版年 | 内容 | 本の場所 | 請求記号 |
| 自分を好きになる本 | パット・パルマー | 径書房 | 1991 | | こころを支える (こころとからだ02)ことば | 159/ハ/ |
| 自分だけはいつも「自分の味方」 | 和田秀樹 | 新講社 | 2016 | 生きる上で大切なのは、まず自分を愛すること。自分が好きになれない人、自信が持てない人に向けて、自分を好きになる考え方、肯定的になる考え方を提示する。 | こころを支える (こころとからだ02)ことば | 159/ワ/ |
| ひとり、泣きたい日の上手な過ごし方 | 潮風洋介 | 三笠書房 | 2014 | 心がへこんでいるときに、無理をして明るくならう、前を向こうとしても逆効果です。「思い出の写真を整理する」「好きなことしかしない!」と決める」など、自信と勇気を取り戻すための具体的な方法を紹介しします。 | こころを支える (こころとからだ02)ことば | 159.6/シ/ |
| 傷つきやすくて困った人 | 榎本博明 | イースト・プレス | 2016 | 傷つきやすい人の行動の特徴とその背後にある心理メカニズムを解剖。傷つきやすいタイプの人には自己コントロールの方法を、傷つきやすい人が周囲にいて困っている人には対処法を、それぞれ提示する。 | こころを支える (こころとからだ02)ことば | 361.4/エ/ |
| 休むことも生きること | 丸岡いずみ | 幻冬舎 | 2017 | 気づかぬうちに意外な形で進行し、誰もが発症しうる「うつ病」。「ここで気づけば重篤化しない」というターニング・ポイントを、自らの経験とともに医学的根拠を加えて解説する。 | こころを支える (こころとからだ02)ことば | 493.76/マ/ |
| どうでもいいことで悩まない技術 | 柿木隆介 | 文響社 | 2015 | 人が怒ってしまう理由とその克服方法、場をおさめるとっておきの方法、不安で仕方ないときの対処方法…。多くの事例をもとにして、悩みやストレスを気にしないでもいい技術を紹介する。 | こころを支える (こころとからだ02)ことば | 498.39/カ/ |
| がんばることに疲れてしまったとき読む本 | 下園壮太 | PHP研究所 | 2015 | がんばりが報われず、疲れだけがたまっていく。でも、がんばる以外の方法が思いつかない…。自衛官のメンタルを支え続けてきた著者が、「がんばり屋のジレンマ」から抜け出す方法を伝授する。 | こころを支える (こころとからだ02)ことば | 498.3/シ/ |
| 心の疲れがたまってきたとき読む本 | 保坂隆 | 大和書房 | 2010 | | こころを支える (こころとからだ02)ことば | 498.39/ホ/ |

