

＜健康づくり推進課コラボ展示＞  
「みんな眠れちよる？」 3月は自殺対策強化月間

展示場所：中央図書館 1階エントランスホール

一般図書

請求記号	タイトル	人名	出版者
146.8 I	仕事も人間関係も「すべて面倒くさい」と思ったとき読む本	石原 加受子／著	中経出版
146.8 K	弱い自分を好きになる本	香山 リカ／著	朝日新聞出版
146.8 K	上手に傷つくためのレッスン	香山 リカ／著	メディアファクトリー
146.8 M	つい心がかたくなになったとき読む本	丸山 弥生／著	すばる舎
146.8 O	「空気読みすぎ」さんの心のモヤモヤが晴れる本	大嶋 信頼／著	永岡書店
146.8 T	「繊細さん」の知恵袋	武田 友紀／著	マガジンハウス
146.81 K	ココロが軽くなるエクササイズ	越川 房子／監修	東京書籍
368.3 F	さよならも言わずに逝ったあなたへ	カーラ・ファイン／著	扶桑社
368.3 F	「自殺志願者」でも立ち直れる	藤藪 庸一／著	講談社
368.3 N	友だちを自殺させないためにきみにできること	リチャード・E・ネルソン／著	アスペクト
368.3 S	自殺を防ぐためのいくつかの手がかり	渋井 哲也／著	河出書房新社
368.3 S	自殺で遺された人たち(サバイバー)のサポートガイド	アン・スモーリン／著	明石書店
368.3 S	「死にたい」に現場で向き合う	松本 俊彦／編	日本評論社
371.42 I	生きづらさを抱えるきみへ	withnews編集部／著	ベストセラーズ
493.7 U	睡眠障害	内山 真／著	家の光協会
493.7 W	うちの親、こころの病気?と思ったら読む本	渡辺 俊之／著	中央法規出版
493.72 W	自分をどう元気づけるか	和田 秀樹／著	新講社
493.76 F	薬に頼らずうつを治す方法	藤川 徳美／著	アチーブメント出版
493.76 H	うつにもいろいろあるんです。	細川 貂々／マンガ	オレンジページ
493.76 K	あなたの家族が心の病になったとき	久保田 正春／著	法研

493.76 K	心の休ませ方・40のヒント	加藤 諦三／著	PHP研究所
493.76 0	その痛みは「うつ病」かもしれません	大塚 明彦／著	草思社
493.76 0	あなたの大切な人が「うつ」になったら	小野 一之／著	すばる舎
493.76 S	「うつ」と上手につきあう本	杉山 奈津子／著	大和出版
493.76 U	うつ 家族ができること	関谷 透／監修	池田書店
493.76 U	うつ病の人に言っていること・いけないこと	有馬 秀晃／監修	講談社
493.76 U	うつ病	坪井 康次／監修	高橋書店
493.76 W	身近な人がうつかなと思ったら読む本	和田 秀樹／著	小学館
498.36 E	6分半で眠れる!快眠セラピーCDブック	遠藤 拓郎／著	フォレスト出版
498.36 K	なぜ、あの人はよく眠れるのか	小林 弘幸／著	主婦と生活社
498.36 N	眠れなくてつらい!を解決する本	対馬 ルリ子／総監修	小学館
498.36 T	図解版やすみかたの教科書	友野 なお〔著〕	主婦の友社
498.36 T	快眠ごはん	坪田 聡／著	海竜社
498.37 I	お風呂の達人	石川 泰弘／著	草思社
498.37 K	ぐっすり眠れる、美人になれる!読むお風呂の魔法	小林 麻利子／著	主婦の友社
498.8 K	会社や仕事につぶされない働き方・休み方	茅嶋 康太郎／著	すばる舎
498.8 0	職場でうつの人と上手に接するヒント	尾崎 健一／著	TAC株式会社出版事業部
498.8 S	頑張りすぎるあなたのための会社を休む練習	志村 和久／著	イースト・プレス
YA 368.3 N	友だちに「死にたい」といわれたとき、きみにできること	リチャード・E.ネルソン／著	ゴマブックス

### 児童図書

請求記号	タイトル	人名	出版者
493 ジュ	10代から知っておきたいうつ病	仁王 進太郎／監修	保育社
493 叔	悲しいけど、青空の日	シュリン・ホーマイヤー／文・絵	サウザンブックス社
YA 159 シ	「死にたい」「消えたい」と思ったことがあるあなたへ	河出書房新社／編	河出書房新社

YA 371 ㊦	いきのびる魔法	西原 理恵子／著	小学館
YA 493 ㊧	なぜ自分を傷つけるの?	アリシア クラーク／著	大月書店
YA 493 ㊨	眠れない、起きられない	キャロリン・シンプソン／著	大月書店