＜健康づくり推進課コラボ展示＞
「みんな眠れちょる？」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
104 O	眠れぬ夜のための哲学	小川　仁志／著	東京：PHP研究所
104 O	「まいっか」というだけで幸せになる	小川　仁志／著	東京：自由国民社
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	東京：中経出版
146.8 K	弱い自分を好きになる本	香山　リカ／著	東京：朝日新聞出版
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	東京：すばる舎
146.8 S	我慢して生きるほど人生は長くない	鈴木　裕介／著	東京：アスコム
146.8 T	「繊細さん」の知恵袋	武田　友紀／著	東京：マガジンハウス
146.8 T	「繊細さん」の本	武田　友紀／著	東京：飛鳥新社
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：東京書籍
368.3 D	9月1日の君へ	代　麻理子／企画・著	東京：教育評論社
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	東京：扶桑社
368.3 F	「自殺志願者」でも立ち直れる	藤藪　庸一／著	東京：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	東京：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	東京：河出書房新社
368.3 S	自殺という病	佐々木　信幸／著	東京：秀和システム
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	東京：明石書店
368.3 S	「死にたい」に現場で向き合う	松本　俊彦／編	東京：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	東京：ベストセラーズ
493.7 U	睡眠障害	内山　真／著	東京：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	東京：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	東京：新講社
493.76 H	うつにもいろいろあるんです。	細川　貂々／マンガ	東京：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	東京：法研
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	東京：法研
493.76 K	心の休ませ方・40のヒント	加藤　諦三／著	東京：PHP研究所
493.76 N	うつ病にならない鉄則	西　大輔／著	東京：マガジンハウス
493.76 O	その痛みは「うつ病」かもしれません	大塚　明彦／著	東京：草思社
493.76 O	あなたの大切な人が「うつ」になったら	小野　一之／著	東京：すばる舎
493.76 O	あなたの大切な人が「うつ」になったら	小野　一之／著	東京：すばる舎
493.76 S	「うつ」と上手につきあう本	杉山　奈津子／著	東京：大和出版
493.76 U	うつ 家族ができること	関谷　透／監修	東京：池田書店
493.76 U	うつ病の人に言っていいこと・いけないこと	有馬　秀晃／監修	東京：講談社
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	東京：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	東京：フォレスト出版
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	東京：フォレスト出版
498.36 H	「熟睡できる人」の習慣	保坂　隆／著	東京：PHP研究所
498.36 I	なぜ一流の人はみな「眠り」にこだわるのか?	岩田　アリチカ／著	東京：すばる舎
498.36 I	なぜ一流の人はみな「眠り」にこだわるのか?	岩田　アリチカ／著	東京：すばる舎
498.36 J	最新科学が証明した睡眠にいいことベスト211	キム・ジョーンズ／著	東京：文響社
498.36 J	最新科学が証明した睡眠にいいことベスト211	キム・ジョーンズ／著	東京：文響社
498.36 T	図解版やすみかたの教科書	友野　なお／[著]	東京：主婦の友社
498.36 T	快眠ごはん	坪田　聡／著	東京：海竜社
498.36 T	快眠ごはん	坪田　聡／著	東京：海竜社
498.37 I	お風呂の達人	石川　泰弘／著	東京：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	東京：主婦の友社
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	東京：主婦の友社

498.37 K	入浴の質が睡眠を決める	小林　麻利子／著	東京：カンゼン
498.37 K	入浴の質が睡眠を決める	小林　麻利子／著	東京：カンゼン
498.39 O	おうちメンタルケア入門	ベスリクリニック／監修	東京：主婦の友社
498.39 S	「気にしすぎて疲れる」がなくなる本	下園　壮太／著	東京：清流出版
498.8 A	社員が“うつ”になったとき	荒井　千暁／著	東京：日本放送出版協会
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	東京：すばる舎
498.8 O	職場でうつの人と上手に接するヒント	尾崎　健一／著	東京：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	東京：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	東京：ゴマブックス

児童図書

請求記号	タイトル	人名	出版者
493 ｼﾞｭ	10代から知っておきたいうつ病	仁王　進太郎／監修	大阪：保育社
493 ﾎﾏ	悲しいけど、青空の日	シュリン・ホーマイヤー／文・絵	東京：サウザンブックス社
YA 159 ｼﾆ	「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	東京：河出書房新社
YA 368 ｵｵ	「死んでもいいけど、死んじゃだめ」と僕が言い続ける理由	大空　幸星／著	東京：河出書房新社
YA 371 ｻｲ	いきのびる魔法	西原　理恵子／著	東京：小学館
YA 498 ｸｼ	繊細すぎてしんどいあなたへ	串崎　真志／著	東京：岩波書店