

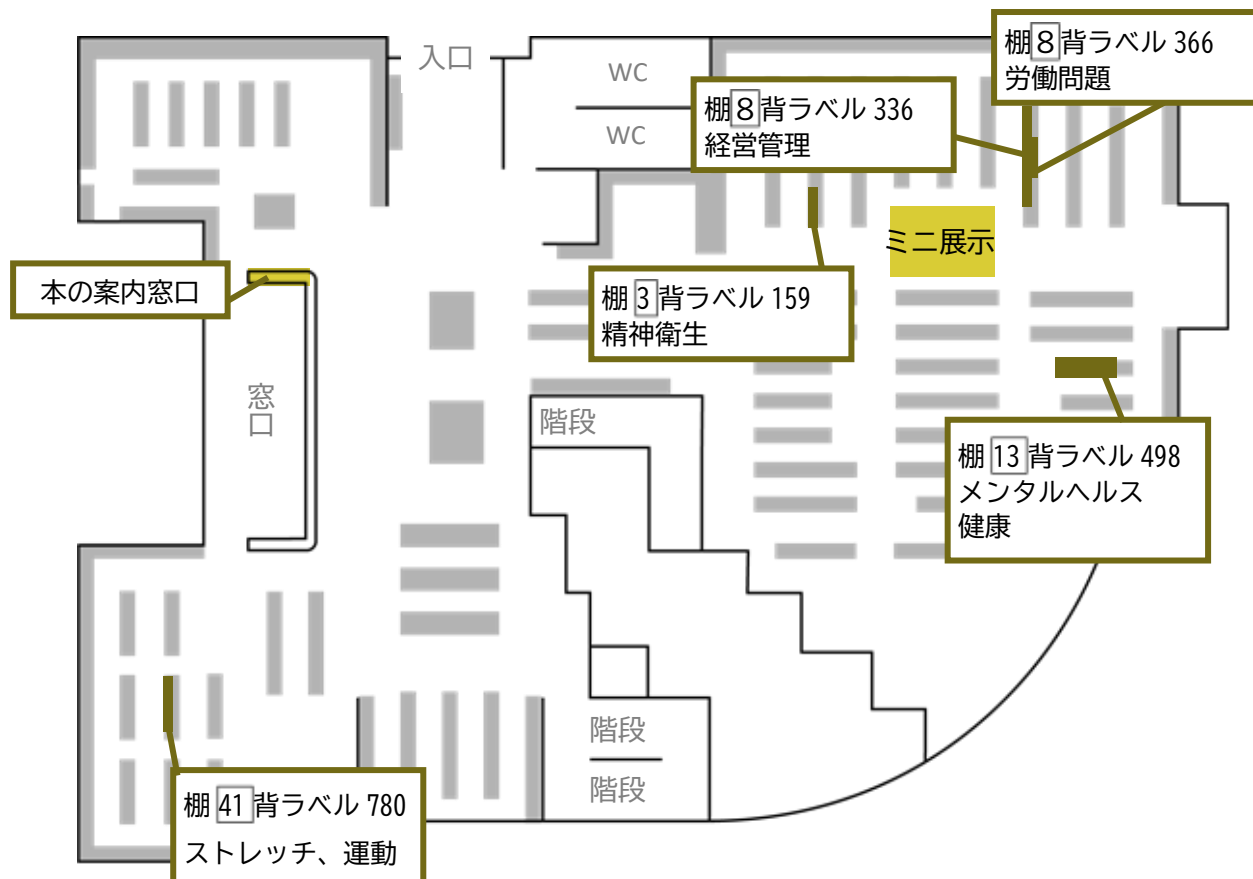
テーマ：メンタルヘルス



1 図書館の棚から探す

中央図書館 2階案内図

※特集期間中、関連資料はミニ展示コーナーにまとめて設置しています。



2 蔵書検索機（インターネット）で調べる

館内設置の検索機や、インターネット（パソコン・スマートフォン）から検索できます。

<https://opac.lib.city.matsumoto.lg.jp/WebOpac/webopac/index.do>



おすすめキーワード

メンタルヘルス

人間関係

精神衛生

うつ







コミュニケーション

3 おすすめ資料





資料の場所や利用状況は、QRコードから御確認いただくか、図書館職員へお尋ねください。

※ 館外貸出できない資料も掲載されています。







■メンタルヘルス

1		『これで解決！シゴトとココロの問題』 廣川 進／著 労働新聞社 2023.12 職場のメンタルヘルスについて、会話形式で具体的な解決策を紹介。
2		『職場のメンタルヘルス 100のレシピ』 大西 守／著 金子書房 2017.12 職場のメンタルヘルス活動についてQ&A形式で紹介。
3		『失敗しない職場のメンタルヘルスケア』 志野 恭子／著 セルバ出版 2023.7 従業員のメンタルヘルス不調に気づけるポイントを紹介。
4		『職場のめんどくさい人から自分を守る心理学』 井上 智介／著 日本能率協会マネジメントセンター 2021.12 めんどくさい人の対処法についてよくある事例を参考に解説。
5		『働く人のためのメンタルヘルス術』 尾林 誉史／著 あさ出版 2022.3 メンタル不調を自覚した人に向けた回復までの道のりを紹介。
6		『働く女性のヘルスケアガイド』 荒木 葉子／著 金剛出版 2022.4 働く女性の課題について企業事例を取り上げて解説。






■うつ

7		『うつの人のリワークガイド』 五十嵐 良雄／著 法研 2022.6 うつ病の回復のタイミングや就労サポート、復職支援について紹介。
8		『うつな気持ちが軽くなる本』 大野 裕／著 きずな出版 2020.8 精神科医が認知行動療法を取り入れたストレス対処法を紹介。
9		『会社でうつにならないための7つの心の技術』 くずまき たけじろう／著 青春出版社プレミアム編集工房 2021.12 うつにならないための考え方・取り組み方を解説。
10		『うつ病とのお付き合い』 メディカル虎ノ門クラブリワークカレッジ／編集 アルタ出版 2020.2 うつ病から復職するまでの体験談を当事者の声で紹介。






■ 職場・人間関係

11		『あなたの周りのイヤな人から身を守る方法』 大嶋 信頼／著 エムディエヌコーポレーション 2023.12 知っておきたいチラシの基本から、見せ方・仕上げ方まで、図版とともに解説。
12		『聞いてはいけない スルーしていい職場言葉』 山本 直人／著 新潮社 2023.8 上司の説教・同僚のグチから解放され、前向きに働くための解毒剤を提示。
13		『転職・再就職1年目の働き方』 俣野 成敏／著 マイナビ出版 2020.10 新しい生活様式にも対応した早く職場に溶け込むコツを解説。
14		『鈍感になる練習』 齋藤 孝／著 内外出版者 2021.3 鈍感力を上げることで、ストレスを溜めない、心が軽くなる習慣を紹介。
15		『ハラスメントとメンタルヘルス対策』 古見 明子／著 同文館出版 2022.8 ハラスメントとメンタルヘルスの基本対策を解説。
16		『なぜ最近の若者は突然辞めるのか』 平賀 充記／著 アスコム 2019.6 職場の若者にこれまでの常識が通用しない理由とは？




■ ストレス発散

17		『幕末偉人に学ぶ職場のストレス対処術』 麓 聡一郎／著 幻冬舎メディアコンサルティング 2012.7 「幕末偉人ストレス診断」で自身のストレス傾向がわかるかも。
18		『はたらく人のコンディショニング事典』 岩崎 一郎／監修 クロスメディア・パブリッシング 2015.12 仕事や人生でベストパフォーマンスを実現するためには。
19		『こころとからだが楽になる音楽活用術』 上月 正博／著 風間書房 2019.9 音楽を聴いてストレスフリーな生活を送りましょう。
20		『5分でできる「プチ・ストレス」解消術』 保坂 隆／監修 PHP研究所 2017.3 ストレス予防からお手軽なストレス解消術を紹介。
21		『ブレインメンタル強化大全』 樺沢 紫苑／著 サンクチュアリ出版 2020.9 科学的なアプローチからメンタル強化のための100の習慣を紹介。

■体の健康

22		『一流が実践する人生を変える呼吸法』 宮崎 裕樹／著 日本文芸社 2020.9 正しい呼吸でストレス解消や免疫力の向上を。
23		『ハヤトレ体操』 森 俊憲／著 主婦の友社 2020.7 ストレス発散・体力維持を目的とした自宅で出来る筋トレを紹介。
24		『あげ筋トレ』 anna／著 KADOKAWA 2020.9 おうちでできて、長く続きやすい運動初心者向けの「ながらトレーニング」集
25		『心&体と上手につきあうセルフケアの超基本』 MANAMI／著 マイナビ出版 2023.4 ストレスフリーな生活のための簡単セルフケアを紹介。
26		『心の病を治す食事・運動・睡眠の整え方』 功刀 浩／著 翔泳社 2019.1 「うつ病」などの心の病の予防や治療に役立つライフスタイルを紹介。

4 相談窓口、

27		若者職業なんでも相談 担当：松本市役所 労政課（電話 0263-35-6286） 月2回 1回50分程度（要予約） 無料 場所：松本市勤労者福祉センター 概ね40歳以下の方を対象とした、カウンセラーによる就職についての相談。
28		勤労者こころの健康相談 担当：松本市役所 労政課（電話 0263-35-6286） 月5階 1回50分程度（要予約） 無料 場所：松本市勤労者福祉センター パート・アルバイトから経営者まで、こころやからだの悩みを専門家が伺います。
29		精神保健相談 担当：松本保健所 保健予防課（電話 0263-40-0701） 毎週月曜日・第1木曜日（要予約） 無料 場所：松本合同庁舎1階 心の健康についての相談や解決のための手助けを専門の相談員が伺います。

作成：令和6年4月

※ 掲載されている情報は作成日現在のものです。

資料が見つからないときや、図書館にない資料の取寄せ・

リクエストについては、図書館までお尋ねください。

 **松本市図書館**
Matsumoto City Library

〒390-0861 長野県松本市蟻ヶ崎2-4-40

電話 0263-32-0099 Fax0263-37-1148

Mail tosyokan@city.matsumoto.lg.jp

<https://www.lib.city.matsumoto.lg.jp/>