

# 《 守りたい！あなたの大切な命 》

## 【一般書】

書名	著者名	請求記号
悩みが消える「勇気」の心理学	永藤 かおる // 著	140 ナ
「しない」人になりなさい	いろふちゃん // 著	146.8 イ
メンタル激よわだった元陸上自衛官が教える病まない自分のつくりかた	加藤 大貴 // 著	146.8 カ
ACT不安・ストレスとうまくやるメンタルエクササイズ	武藤 崇 // 著	146.8 ム
家族が変わるとき	森 薫 // 著	146.8 モ
“寝る前に5分”読むだけで「不安」がスーッと消え去る本	弥永 英晃 // 著	146.8 ヤ
クッキングと人生相談	枝元 なほみ // 著	159 ク
折れない心をつくるいい言葉	斎藤 茂太 // 著	159.8 サ
親から始まるひきこもり回復	榊田 智彦 // 著	367 マ
心がいないきょうだいに困ってる	吉田 潮 // 著	367.3 ヨ
「大人の引きこもり」見えない息子と暮らした母親たち	臼井 美伸 // 著	367.7 ウ
ぼくは耳が聞こえない	みゆみゆチャンネル // 著	369.2 ボ
9月1日	樹木 希林 // 著	371 キ
いじめで死なせない	岸田 雪子 // 著	371 キ
先生と子どもの「怒り」をコントロールする技術	佐藤 恵子 // 著	371 サ
子どもの自殺予防ガイドブック	阪中 順子 // 著	371 サ
いじめない力、いじめられない力	品川 裕香 // 著	371 シ
教育カウンセラーの私が不登校のわが子を救ったたった一つの方法	杉本 桂子 // 著	371 ス
子どもの願い いじめvs12の哲学	丹野 清彦 // 著	371 タ
5つの問題行動別「手に負えない思春期の子」への関わり方	土井 高德 // 著	371 ド
いじめからは夢を持って逃げましょう!	長野 雅弘 // 著	371 ナ
死ぬんじゃねーぞ!!	中川 翔子 // 著	371 ナ
不登校から脱け出した家族が見つけた幸せの物語	菜花 俊 // 著	371 ナ
子どものころ、大人のころ	原田 眞理 // 著	371 ハ
不登校・ニート・ひきこもりの家族に贈る気持ちを切り替えるカレシリエンス	森 薫 // 著	371 モ
不登校になって伸びた7つの能力	吉田 晃子 // 著	371 ヨ
いじめを本気でなくすには	阿部 泰尚 // 著	371.4 ア
保健室から見える親が知らない子どもたち	桑原 朱美 // 著	371.4 ク
保健室から見える本音が言えない子どもたち	桑原 朱美 // 著	371.4 ク
ある日、うちの子が学校に行かなくなったら	鈴木 あや // 著	371.4 ス
子どものSOSの聴き方・受け止め方	半田 一郎 // 著	371.4 ハ

書名	著者名	請求記号
FACESいじめをこえて	NHK「FACES」プロジェクト// 著	371.4 フ
いじめのことばから子どもの心を守るレッスン	堀田 秀吾//著	371.4 ホ
“うつ”“ひきこもり”の遠因になる発達障害の “二次障害”を理解する本	宮尾 益知//監修	378.8 ウ
うつぬけ精神科医が教える心が折れない子を育てる 親の習慣	宮島 賢也//著	379 ミ
マンガ脱・「不登校」 1	加藤 善一郎//著 マンガ原作	493 カ
自傷・自殺のことがわかる本	松本 俊彦//監修	493 ジ
マンガでよくわかる私って、うつですか?	渡部 芳徳//監修	493 マ
笑いの免疫学	船瀬 俊介//著	493.09 フ
疲労ちゃんとストレスさん	にしかわ たく//漫画 原作	493.1 ニ
いま、IBDで不安なあなたに贈る本	五十嵐 総一//著	493.46 イ
<心の病>はこうして治る	益田 裕介//著	493.7 マ
あなたが死にたいのは、死ぬほど頑張って生きているから	平 光源//著	493.72 タ
うつ病	坪井 康次//監修	493.76 ウ
薬だけに頼らずうつがみるみる遠ざかる食べ方大全	功刀 浩//著	493.76 ク
うつ病の原因はウイルスだった!	近藤 一博//著	493.76 コ
いのちの手紙	斎藤 環//著	493.76 サ
うつ病は心の弱さが原因ではない	近藤 一博//監修 原作	493.76 ニ
ママにいいこと大全	主婦の友社//編	493.76 マ
LAの人気精神科医が教える共感力が高すぎて疲れてしまうがなくなる本	ジュディス オルロフ//著	493.79 オ
マンガでわかるココロの不調回復 食べてうつぬけ	奥平 智之//著	493.79 オ
「HSP」で「ひきこもり」だけど私は元気です。	かほり//著	493.79 カ
うつぬけ生活習慣	工藤 孝文//著	493.79 ク
ケーキ食べてジム行って映画観れば元気になれるって思ってた	メンタルドクターSidow//著	493.79 シ
ダメ人間だと思ったらHSPでした!	染井 アキ//著	493.79 ソ
繊細な人が快適に暮らすための習慣	西脇 俊二//著	493.79 ニ
精神科医が教える繊細な人の仕事・人間関係がうまくいく方法	保坂 隆//著	493.79 ホ
本音を言おうとすると涙が出てくる	ゆりか//著	493.79 コ
どうかご自愛ください	ユン ホンギョン//著	493.79 コ
まわりに気を使いすぎなあなたが自分のために生きられる本	Ryota//著	493.79 リ
心の病気にかかる子どもたち	水野 雅文//著	493.93 ミ
わからなくても、こころはある	山登 敬之//著	493.93 ヤ
娘と話す、からだ・こころ・性のこと	高尾 美穂//著	495 タ
「小さいのち」を守る	朝日新聞取材班//著	498 チ

書名	著者名	請求記号
自律神経のなかで最も大切な迷走神経の整え方	小林 弘幸 // 著	498.3 コ
職場ですり減らないための34の「やめる」	片田 智也 // 著	498.39 カ
「執着しない脳」のつくり方	加藤 俊徳 // 著	498.39 カ
精神科医が教えるストレスフリー超大全	樺沢 紫苑 // 著	498.39 カ
精神科医がすすめる疲れにくい生き方	川野 泰周 // 著	498.39 カ
「気にしすぎて疲れる」がなくなる本	下園 壮太 // 著	498.39 シ
自己肯定感にいいこと超大全	トキオ ナレツジ // 著	498.39 ジ
心を壊さない生き方	Testosterone // 著	498.39 テ
ココロとカラダを整えるオトナ女子の休み方	友野 なお // 著	498.39 ト
しんどい心によく効く1日1分みぞおちもみ	永井 峻 // 著	498.39 ナ
自律神経が整う考え方	原田 賢 // 著	498.39 ハ
EVERYDAY SISUフィンランドの幸せ習慣	カトヤ パンツァル // 著	498.39 パ
「気にしすぎな人クラブ」へようこそ	吉本 ユータヌキ // 著	498.39 ヨ
繊細な人の心が折れない働き方	井上 智介 // 著	498.8 イ
うつ病九段	先崎 学 // 原作	796.0 セ
不登校そして鬱と	如月 一巳 // 著	916 キ
うつ逃げ	なおにゃん // 著	916 ナ

## 【ヤングアダルト】

書名	著者名	請求記号
13歳からのアンガーマネジメント	松井 晴香 // 著	Y 141 マ
「みんなと違う」自分を大切にする方法	本田 秀夫 // 著	Y 159 ホ
生きづらさを抱えるきみへ	withnews編集部 // 著	Y 371 イ
居場所がほしい	浅見 直輝 // 著	Y 371 イ
学校に行きたくない君へ 正	全国不登校新聞社 // 編	Y 371 ガ
学校に行きたくない君へ 続	全国不登校新聞社 // 編	Y 371.4 ガ2
しんどい時の自分の守り方	増田 史 // 著	Y 371.4 マ
10代HSPさんの「しんどい」をかるくする本	みさき じゅり // 著	Y 498.39 ミ

【児童書】

書名	著者名	請求記号
小学生の何でもお悩み相談室	関 和之//マンガ イラスト	100 ガ
きもちって、なに?	オスカー ブルニフィエ//文	100 ブ
いっしょにいきるって、なに?	オスカー ブルニフィエ//文	100 ブ
人生って、なに?	オスカー ブルニフィエ//文	100 ブ
10歳の君に贈る、心を強くする26の言葉	岩村 太郎//著	130 イ
白熱道徳教室 1~3	加藤 宣行//著	150 カ 1~3
こどものどうとく 人のきもちがわかる子になる!	釈 徹宗//監修	150 コ
生きかたルールブック	齋藤 孝//監修	159 イ
尾木ママのいのちの授業 1~5	尾木 直樹//監修	159 オ 1~5
小島よしおのボクといっしょに考えよう	小島 よしお//著	159 コ
君の心を強くする世界のすごい人のことば50	齋藤 孝//著	159 サ
レインボールームのエマ	戸森 しるこ//作	300 オ
みんなえがおになれますように	うい//作	367 ウ
10代の不安・悩みにこたえる「性」の本	染矢 明日香//監修	367 ジ
きみがきみらしく生きるための子どもの権利	甲斐田 万智子//監修	369 キ
きみを守る「こども基本法」 1	喜多 明人//監修	369 キ 1
きみの人生はきみのもの	谷口 真由美//著	369 タ
ひとりでがんばらない!	藤田 孝典//著	369 フ
みんなに知ってほしいヤングケアラー 2 きみの心を守るには,3 きみを支える社会のしくみ	濱島 淑恵//監修	369 ミ 2, 3
おとなを動かす悩み相談クエスト	山崎 聡一郎//監修	371 オ
「学校」ってなんだ?	伊藤 美奈子//監修	371 ガ
モヤモヤそうだんクリニック	池谷 裕二//文	491 イ
10代から知っておきたいうつ病	仁王 進太郎//監修	493 ジ
10代から知っておきたい不安症	新村 秀人//監修	493 ジ
落ちこんだって、だいじょうぶ	ティナ レイ//著	498 レ