

No	資料番号	書誌情報	請求記号	刷の出版年	所在名称
1	3165959	ストレス社会で「考えなくていいこと」リスト：どうしようもなく仕事 が「しんどい」あなたへ / 井上智介著. -- KADOKAWA, 2021.3. -- 255p : 挿図 ; 19cm.	NLMC:WA400/INO		医学・2階図書
2	3165865	感情的にならない気持ちの整理術 / 和田秀樹著. -- ハンディ版. -- ディス カヴァー・トゥエンティワン, 2017.1. -- 215p ; 19cm.	NLMC:WM55/WAD		医学・2階図書
3	3170627	わたしが「わたし」を助けに行こう：自分を救う心理学 / 橋本翔太著. -- サンマーク出版, 2024.4. -- 220p ; 19cm.	NLMC:WM75/HAS		医学・2階図書
4	3165810	私を振り回してくるあの人から自分を守る本 / Joe著. -- WAVE出版, 2021.2. -- 207p ; 19cm.	NLMC:WM75/JOE		医学・2階図書
5	3167871	人生が変わる!自己肯定感を高める心のセルフケア大全 / 中島輝著. -- 宝 島社, 2022.5. -- 191p : 挿図 ; 18cm.	NLMC:WM75/NAK		医学・2階図書
6	3167992	不安な自分を救う方法 / 柳川由美子著. -- かんき出版, 2022.4. -- 227p : 挿図 ; 19cm.	NLMC:WM75/YAN		医学・2階図書
7	3169566	不安・イライラがスッと消え去る「安心のタネ」の育て方：ポリヴェー ガル理論の第一人者が教える47のコツ / 浅井咲子著. -- 大和出版, 2021.2. -- 171p ; 19cm.	NLMC:WM90/ASA		医学・2階図書
8	3167826	自己肯定感が高まるうつ感情のトリセツ / 中島輝著. -- きずな出版, 2022.5. -- 191p : 挿図 ; 19cm.	NLMC:WM171.5/NAK		医学・2階図書
9	3164518	うつを治す努力をしてきたので、効果と難易度でマッピングしてみた / ほっしー著. -- ディスカヴァー・トゥエンティワン, 2018.10. -- 319p : 挿図 ; 19cm.	NLMC:WM171/HOS		医学・2階図書
10	3165969	不安に負けない気持ちの整理術：ハンディ版 / 和田秀樹 [著]. -- ディスカ ヴァー・トゥエンティワン, 2020.12. -- 213p : 挿図 ; 19cm.	NLMC:WM172/WAD		医学・2階図書
11	3167821	自分サイズでいこう：私なりのボディポジティブ / hara著. -- KADOKAWA, 2021.6. -- 159p ; 21cm.	NLMC:WM175/HAR		医学・2階図書
12	3163316	スマホゲーム依存症 / 樋口進著. -- 内外出版社, 2018.1. -- 223p : 挿図 ; 19cm.	NLMC:WM176/HIG		医学・2階図書
13	3167723	本人も家族もラクになる強迫症がわかる本 / 松田慶子著. -- 翔泳社, 2017.8. -- 159p : 挿図 ; 19×19cm. -- (ココロの健康シリーズ).	NLMC:WM176/MAT		医学・2階図書
14	3165873	セルフケアの工具箱：ストレスと上手につきあう100のワーク / 伊藤絵美 著 ; 細川貂々イラスト. -- 晶文社, 2020.7. -- 302p : 挿図 ; 19cm.	NLMC:WM425/ITO		医学・2階図書
15	3165960	学校では教えてくれない自分を休ませる方法 / 井上祐紀著. -- KADOKAWA, 2021.4. -- 191p ; 19cm.	NLMC:WS450/INO		医学・2階図書
16	3158751	大学生のためのメンタルヘルスガイド：悩む人、助けたい人、知りたい 人へ / 松本俊彦編. -- 大月書店, 2016.7. -- v, 208p : 挿図 ; 21cm. -- (シ リーズ大学生の学びをつくる).	NDC:377/MAT		医学・2階図書