



生理と上手につきあおう

生理やPMSなど、悩みやツラさは人それぞれです。

生理と上手に付き合い、心地よく過ごせるヒントになるような本をあつめました。

ぜひ一度、手に取ってみてください。



(出版年・分類番号順)



生理やPMS

タイトル	著者	出版社	出版年	分類番号	所蔵館
女性に選ばれる会社の新・健康経営 職場改革は生理・PMSケアから始めよう	坂梨 亜里咲 // 著 吉村 泰典 // 監修	合同フォレスト	2025	336.4 7-4	中
漢方医ばーちゃんの生理が楽になる教え はちみつコミックエッセイ	ことり // 漫画 櫻井 大典 // 監修	オーバーラップ	2025	495.4 12-5	南
女性の体のさほん 生理痛・PMSから、妊娠・出産、更年期まで	稲葉 可奈子 // 監修	ナツメ社	2024	495 12-5	東
生理ってなあに？	孫 奈美 // 文 高橋 幸子 // 監修 きたに よしこ // 絵	汐文社	2024	495.1 6-4	西
真剣に生理の話をしよう 子どもの自立につながる月経教育	鈴木 なつ未 // 著	時事通信出版局	2024	495.1 12-5	子
一生モノの生理とからだの取り扱い大全 13歳から更年期世代まで女性ならではの悩みが スーッと消える！	保健師めぐみ // 著	日東書院本社	2024	495.1 12-5	南
私の生理のしまい方	原 あいみ // 著 関口 由紀 // 監修	KADOKAWA	2023	495.1 12-5	中
これからの人生と生理を考える	伊藤 華英 // 著	山川出版社	2023	495.1 12-5	子
生理痛は病気です	邱 紅梅 // 著	光文社新書	2023	495.4 12-5	中
こんにちは！生理 生理と仲よくなるために大切なこと10代のための エンパワメントBOOKシリーズ	ユミ スタインズ // 著 メリッサ カン // 著 ジェニー レイサム // 画 北原 みより // 訳	集英社	2022	495.1 6-4	東
ぼくたちが 知っておきたい生理のこと	博多 大吉 // 著 高尾 美穂 // 著	辰巳出版	2022	495.1 12-5	西
生理中です	パク ボラム // 著 ミン ウネ // 著 生理調査委員会 // 監修 李 ソラ // 訳 高尾 美穂 // 日本版医学監修	世界文化ブックス	2022	495.1 12-5	中
生理のはなし おとなも子どもも知っておきたい新常識	高橋 怜奈 // 監修 のはら あこ // 漫画	主婦と生活社	2021	495.1 6-4	中
生理CAMP みんなで聞く・知る・語る！	工藤 里紗 // 監修 上田 惣二 // 漫画	集英社	2021	495.1 12-2	東
体の声を聞くことで生理が楽になる 「自分に優しい生活」で婦人科系の不調が消える	安部 雅道 // 著	BABジャパン	2021	495.1 12-5	中
生理前あるある：PMDD 〈月経前不快気分障害〉って何？	中安 紀子 // 著	星和書店	2021	495.1 12-5	南
生理で知っておくべきこと 自分の体を守る正しいデータを持てなかった女性たちへ	細川 モモ // 著 佐藤 雄一 // 監修 奈良岡 佑南 // 監修	日経BP	2021	495.1 12-5	子
私たちの月経カップ	神林 美帆 // 著 宋 美玄 // 監修	現代書林	2021	495.1 12-6	子

(裏面に続く)

タイトル	著者	出版社	出版年	分類番号	所蔵館
デリケートゾーンケアの教科書 更年期障害、生理不順、不妊…女性の不調をなくす	神藤 多喜子 // 著	主婦の友インフォス	2020	495 12-5	西
生理ちゃん	小山 健 // 著	KADOKAWA	2018	726.1 6-9	中
PMSの悩みがスッキリ楽になる本 イライラ、ケンカ、涙、頭痛、むくみ 月経前症候群の対処法を知れば、恋愛、結婚、仕事がうまくいく！	池下 育子 / 著 石井 希尚 / 対談	東京書籍	2012	495.1 12-5	南
どうして私、イライラするの？ 「生理前ウツ」にさよなら！PMSハッピーアドバイス	布施 梢 / 著 安彦 麻理絵 / 漫画	大和出版	2009	495.13 12-5	中・南



更年期など

高尾美穂流生き方ガイド 体も心もいい感じ 今日も一日ご機嫌で	高尾 美穂 // 著	清流出版	2025	159.7 12-7	南
アンバランスをバランスへ 更年期も加齢もこわくない	内山 葉子 // 著	スール	2025	495.1 12-7	南
更年期と自律神経をととのえる本 東洋医学が効く！	森田 遼介 // 著	ワニブックス	2025	495.1 12-7	南
更年期がラクになるセルフケア	高尾 美穂 // 著 ねこまき // 絵	リベラル社	2025	495.1 12-7	西
この不調、ぜんぶ更年期のせいだっの！？ 「ゆらぐ自分」との付き合い方がわかる「読む処方箋」	清永 真理子 // 著	三笠書房	2024	495.1 12-7	中
女性ホルモンのトリセツ 更年期は「第二の思春期」	難波 かおり // 著	BABジャパン	2024	495.1 12-7	東
女の一生は女性ホルモンに支配されている！ プレ更年期から高齢期まで家庭画報ビューティウエルネス	天野 恵子 // 著	世界文化社	2024	495.1 12-7	東
更年期で人生を好転させる体と心の セルフマネジメント 美人力PLUS	鈴木 まり // 著	Gakken	2023	495.1 12-7	子
更年期の処方箋	松峯 寿美 // 著	ナツメ社2	2022	495.1 12-7	東

情報・図書コーナーの本は、図書利用カードを
作って借りることができます。

(氏名・住所を確認するものが必要です。)

リスト以外にもたくさん本がありますので、
ぜひ情報・図書コーナーをご利用ください！



貸出時間

・9:30～21:30 日祝は17:00まで

閉 室 日

・月曜日(その日が祝休日の場合は開館)

・祝休日の翌日

(日曜日または休日にあたる場合は開館)

・特別整理期間 ・年末年始

※臨時開館、臨時休館となる場合がありますのでホームページ等にてご確認ください。