

# 心が少し疲れたあなたへ

新しい年に心機一転と思っていても、なんだかモヤモヤ。  
本を読んで、すこやかな気分になりませんか。

タイトル	著者	出版社	出版年	分類番号	所蔵館
「自分が主役」で生きたらいいじゃん 頑張ってきたあなたに贈る80の言葉	高尾 美穂 // 著	扶桑社	2025	159.7 12-1	中 (2月~)
大人の「自信スイッチ」 わたしを救う43の習慣	中島 輝 // 著	オレンジページ	2025	146.8 12-1	中
オトナ女子のための自己肯定感 LESSON帖 バタバタしない。イライラしない。クヨクヨしない	中島 輝 // 著	S Bクリエイティブ	2025	146.8 12-1	南
振り回されるのはやめるって決めた 「わたし」を生きるための自他境界	若山 和樹 // 著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2025	146.8 12-1	南
うまくいかない人間関係逆転の法則 しんどい・つらいがひっくりかえる！	松村 亜里 // 著	すばる舎	2025	146.8 12-1	東
不機嫌を飼いならそう 嫌な気持ちにメンタルをやられない	藤野 智哉 // 著	主婦の友社	2025	146.8 12-1	子
「あの人」と「わたし」を比べない練習	瀧本 紗代 // 著	ダイヤモンド社	2025	146.8 12-1	子
いいことが起こる人の習慣	内藤 誠人 // 著	PHPエディターズ・グループ	2025	159 12-1	中
余裕はつくれるものでした。 “生き急いでいる”人に伝えたい時間と心にゆとりをつくるヒント	なまっちゃん // 著	淡交社	2025	159 12-1	中
ゆるストイック ノイズに邪魔されず1日を積み上げる思考	佐藤 航陽 // 著	ダイヤモンド社	2025	159 12-1	子
私、このままでいいのかな モヤモヤに振り回されない生き方のヒント100	いずみ // 著	KADOKAWA	2025	159 12-1	子
劣等感はあなたのせいではない	加藤 諦三 // 著	PHP研究所	2025	159 12-1	子
自分で自分のファンになる世界と私を調和させる 「活学」の授業	並木 将央 // 著	クロスメディア・パブリッシング	2025	159 12-1	東
いったん受けとめる習慣 「Yes and」で切り開くコミュニケーションの極意	中島 崇学 // 著	フォレスト出版	2025	361.4 12-1	中
「答えを急がない」ほうがうまくいく あいまいな世界でよりよい判断をするための社会心理学	三浦 麻子 // 著	日経BP	2025	361.4 12-1	中
頼るのがうまい人がやっていること	有川 真由美 // 著	秀和システム	2025	361.4 12-1	子
ニヤンだかラクになる休み方	J a m // 著 名越 康文 // 監修	スタート出版	2025	159 12-2	東
キレイな人がいなくなる方法 これで毎日がラクになる！	堀 もとこ // 著	あさ出版	2025	498.3 12-2	南
「自分が嫌い」という病	泉谷 閑示 // 著	幻冬舎	2025	493.7 12-5	中
やすらぎスイッチ もやもやイライラコリコリうつっぽさ対人関係のストレスが すーっとやわらぐ！	崎田 ミナ // 著	日経BP	2025	493.7 12-5	東

(裏面に続く)

タイトル	著者	出版社	出版年	分類番号	所蔵館
「頭の中のひとりごと」言いかえ図鑑 仕事で疲れた心がすっと軽くなる	片田 智也 // 著 川見 敦子 // 著	ぱる出版	2025	498.3 12-5	中
メンタル強めになる習慣	松島 雅美 // 著	フォレスト出版	2025	498.3 12-5	子
苦手な人と上手につきあう技術 人間関係のストライクゾーンが広がる	伊庭 正康 // 著	ワン・パブリッシング	2024	336.4 7-4	西
苦手なまま会話術 がんばらなくても伝わる、ラクになる 対面が苦痛でしかない 仕事上、「話す」を避けられない	山口 拓朗 // 著	大和書房	2024	361.4 7-4	中
脱イライラ習慣！あなたの怒り取扱説明書	中島 美鈴 // 著	すばる舎	2024	141.6 12-1	中
自己否定をやめるための100日間ドリル	坂口 恭平 // 著	KTC中央出版	2024	146.8 12-1	西
メンタル“ヤバめ”をやめられる本 「今日も自分を大切にできた」と思える心理学	池田 由芽 // 著	大和出版	2024	146.8 12-1	子
誤解されても放っておく もう「気にしすぎる」のは、やめることにした	キム ダスル // 著 カン バンファ // 訳	三笠書房	2024	159 12-1	中
30歳でも大人な人50歳でも子供な人 人間関係も仕事も全部うまくいく大人になる97の方法	有川 真由美 // 著	興陽館	2024	159 12-1	中
自分に嫌われない生き方	谷口 たかひさ // 著	KADOKAWA	2024	159 12-1	東
考えすぎない練習	ジョセフ グエン // 著 矢島 麻里子 // 訳	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2024	159 12-1	西
「言ってしまった」「やってしまった」をリカバーするコツ	山本 衣奈子 // 著	日本実業出版社	2024	361.4 12-1	西
誰でもできるのに9割の人が気づいていない、話し方・つながり方	今井 孝 // 著	幻冬舎	2024	361.4 12-1	西
しんどい月曜の朝がラクになる本	佐藤 康行 // 著	サンマーク出版	2024	361.4 12-1	西
精神科医Tommyの人づきあいはテキトーでいいのよ 無理せず「めんどい人」をかわすコツ	精神科医Tommy // 著	日本実業出版社	2024	361.4 12-1	南
しんどい毎日を手放す「心の回復力」の高め方	上野 恵利子 // 著	ロングセラーズ	2024	498.3 12-2	南
今日も一歩も外に出なかつたけどいい一日だった。 気にしそうさんが自分軸を作るまで	なおにゃん // 著	KADOKAWA	2023	493.7 6-9	中
一番大切なに誰も教えてくれないメンタルマネジメント大全	ジュリー スミス // 著 野中 香方子 // 訳	河出書房新社	2023	146.8 12-1	西

情報・図書コーナーの本は、図書利用カードを作つ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ある本がありますので、ぜひ情報・図書コーナーをご利用下さい!



- 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