

# 自分らしく生きたい貴方へ

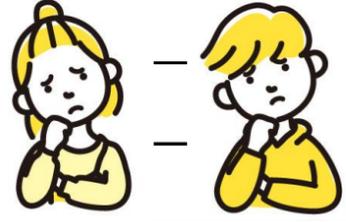


人生の選択に大切なのは、自分らしく生きること。  
自分の幸せのためにベストな選択ができるように、離婚やお悩みに関する本を集めました。

(出版年順、請求番記号順)

## ★パートナーシップ・離婚に関する本

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号	館
夫と心が通わない カサンドラ症候群で笑えなくなった私が離婚するまでの話	アゴ山 // 原案 鳥頭 ゆば // 漫画	KADOKAWA	2023	726.1 6-9	子
モラハラ夫と食洗機 弁護士が教える15の離婚事例と戦い方	堀井 亜生 // 著	小学館	2023	367.3 8-1	東
子どもが幸せになるための、別居・離婚・面会交流のすべて 「子どもの権利条約」に基づいた	木附 千晶 // 著 福田 雅章 // 著 CRC日本 // 監修	自由国民社	2023	324.6 9-2	南
マンガ子連れ離婚を考えたときに読む本 親権・養育費・面会交流・手続き・子どもへの伝え方…気になることがすべてわかる	新川 てるえ // 著 ふじい まさこ // 漫画	日東書院本社	2023	367.4 9-2	南
すぐに役立つ入門図解親子の法律問題 〈離婚・親子関係・いじめ・事故・虐待〉解決の知識	森 公任 // 監修 森元 みのり // 監修	三修社	2022	320 4-1	西
私、…夫が嫌いです モラハラバスターが教える“なぜかツライ”関係から抜け出す方法	大貴 憲介 // 著 榎本 まみ // 絵	日本法令	2022	367.3 8-1	中
モラハラ夫の精神的支配から抜け出す方法 7つのワークで「自分らしさ」を取り戻す	福山 れい // 著	日本能率協会マネジ メントセンター	2022	367.3 8-1	南
99%離婚 モラハラ夫は変わるのか	龍 たまこ // 漫画 中川 瑛 // 原作	KADOKAWA	2022	367.3 8-1	子
夫がアスペルガーと思ったとき妻が読む本 カサンドラの女性が「離婚」を踏み止まるために必要なこと増補改訂版	宮尾 益知 // 著 滝口 のぞみ // 著	河出書房新社	2022	493.7 12-5	子
モラニゲ モラハラ夫から逃げた妻たち	榎本 まみ // 著	飛鳥新社	2021	367.3 8-1	東
ステップファミリー 子どもから見た離婚・再婚	野沢 慎司 // [著] 菊地 真理 // [著]	KADOKAWA	2021	367.3 8-2	子
うちのモラハラ旦那&義母、どーにかしてください！ 闘う嫁のサバイバル術	maron // 著 高田 真弓 // イラスト	KADOKAWA	2021	916 8-2	東
マンガでわかる離婚まで100日のプリン 決別or再構築、どうしよう？	きなこす // 著 伊東 有理子 // コラム解説	KADOKAWA	2021	324.6 9-2	子
夫婦をやめたい 離婚する妻、離婚はしない妻	南 和行 // 著	集英社	2021	324.6 9-2	西
熟年離婚を考えたなら読む本 離婚したら私は幸せになれるか？	monika // 著	つた書房	2021	367.4 9-2	東
離婚約、してみました。 別れてもヨリを戻しても幸せになるために	のらりくらら // 著	光文社	2021	367.4 9-2	東
発達系女子とモラハラ男 傷つけ合うふたりの処方箋	鈴木 大介 // 著 いのうえ さきこ // 漫画	晶文社	2021	916 10-3	西
離婚ハンドブック 令和版新90分でわかる！	比留田 薫 // 監修 主婦の友社 // 編	主婦の友社	2020	324.6 9-2	中
離婚後の子どもをどう守るか 「子どもの利益」と「親の利益」	梶村 太市 // 編著 長谷川 京子 // 編著 吉田 容子 // 編著	日本評論社	2020	324.6 9-2	中
離婚後のトリセツ 図解イラスト&事例でよくわかる	大西 信幸 // 著	カンゼン	2020	324.6 9-2	南
離婚を考えたならこの1冊 はじめの一歩第5版	石原 豊昭 // 共著 内海 徹 // 共著 生活と法律研究所 // 編集	自由国民社	2020	324.6 9-2	西



～パートナーシップ・離婚に関する本は 他にも 8-1, 9-2の棚にあります～

## ★お悩みに関する本

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号	館
職場で使えるジェンダー・ハラスメント対策ブック アンコンシャス・バイアスに斬り込む戦略的研修プログラム	小林 敦子 // 著	現代書館	2023	366.3 7-2	南
ふがいないきょうだいに困ってる 「距離を置きたい」「縁を切りたい」家族の悩み	吉田 潮 // 著	光文社	2023	367.3 8-2	南
もやもやしたら、習慣かえてみたら？ 37人が大切にしているルーティン	一田 憲子 // 著	主婦と生活社	2023	590.4 11-1	中
ワーママが無理ゲーすぎてメンタルがやばいので カウンセラーの先生に聞いてみた。	下園 壮太 // 著 ひえじま ゆりこ // イラスト	時事通信出版局	2023	498.3 11-6	子
旅するモヤモヤ相談室	木谷 百花 // 編	世界思想社	2023	389.0 12-1	東
メンタルトレーニング大全 人生がもっとうまくいく、心の整え方とつくり方	坂井 伸一郎 // 著	アルク	2023	498.3 12-1	東

(裏面に続く)

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号	館
パニぬけ ザワザワする心、不安・パニックを手放す方法	まーる // 著 伊藤 絵美 // 監修	池田書店	2023	493.7 12-5	中
居場所がないのがつらいです みんなのなやみ ぼくのこたえ	高橋 源一郎 // 著	毎日新聞出版	2022	914.6 6-2	東
わたし生活保護を受けられますか 全国10,000件申請サポートの特定行政書士が事例で解説申請から決定まで	三木 ひとみ // 著	ペンコム	2022	369.2 10-4	子
しつこい不安が消えてなくなる本 敏感すぎるママが笑顔になる！奇跡のHSPカウンセリング	上野 清香 // 著	Clover出版	2022	146.8 12-1	子
大人だって、泣いたらいいよ 紫原さんのお悩み相談室	紫原 明子 // 著 わかる // イラスト	朝日出版社	2022	159 12-1	東
カウンセラーが悩み解決！SNSコミュニケーション	浮世 満理子 // 著	日本能率協会マネジメントセンター	2022	361.4 12-1	子
人間関係を半分降ろる 気楽なつながりの作り方	鶴見 済 // 著	筑摩書房	2022	361.4 12-1	南
「女子ボス」のトリセツ	川村 佳子 // 著	フォレスト出版	2022	361.4 12-1	西
なぜ人に会うのはつらいのか メンタルをすり減らさない38のヒント	斎藤 環 // 著 佐藤 優 // 著	中央公論新社	2022	361.4 12-2	西
家族が「うつ」になって、不安なときに読む本	下園 壮太 // 著 前田 理香 // 著	日本実業出版社	2022	493.7 12-5	南
STRESS FREE ネガティブな感情を力に変えるケンブリッジ大学の研究者が明かす科学的に正しいシンプルな63のメソッド	オリヴィア リームス // 著 三輪 美矢子 // 訳	ポプラ社	2022	498.3 12-5	東
メンタル弱いままのしく生きてく 精神科医が教える自分で自分のメンタルケア	木村 好珠 // 著	サンマーク出版	2022	498.3 12-5	西
言語化の魔力 言葉にすれば「悩み」は消える	樺沢 紫苑 // 著	幻冬舎	2022	498.3 12-5	南
働く人のためのメンタルヘルス術 元サラリーマンの精神科医が教える	尾林 誉史 // 著	あさ出版	2022	498.8 12-5	中
ヤマザキマリの人生談義 悩みは一日にして成らず	ヤマザキ マリ // 著	毎日新聞出版	2021	159 1-4	南
10代の時のつらい経験、私たちはこう乗り越えました	しろやぎ 秋吾 // 著	KADOKAWA	2021	371.4 8-8	西
大人の発達障害 仕事・生活の困ったによりそう本	太田 晴久 // 監修	西東社	2021	493.7 10-3	南
私たちはなぜ「女」を面倒に思うのか あるある女性の悩み	水島 広子 // 著	自由国民社	2021	143.5 12-1	子
悩む心に寄り添う 自己否定感と自己肯定感	高垣 忠一郎 // 著	新日本出版社	2021	146.8 12-1	南
さよたんていのおなやみ相談室	さよたんてい // 著	ぴあ株式会社関西支社	2021	159 12-1	中
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	361.4 12-1	西
疲れた心をスーッとほぐす方法 精神科医が教える	メンタルドクターSidow // 著	KADOKAWA	2021	493.7 12-2	東
自己肯定感にいいこと超大全 自分が嫌い＆周りの目にビクビク…モヤモヤが1時間でスーッと晴れる！	トキオ ナレヅ // 著	宝島社	2021	498.3 12-5	中



～お悩みに関する本は 他にも 12-1の棚にあります～

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下さい！

4F 女性チャレンジ応援拠点

※開室日 ※日・月曜日、祝日、祝休日の翌日は休室

火	水	木	金	土
10:30 12:30	18:00 20:00	13:00 15:00	10:30 12:30	13:00 15:00

※開室時間内は自由に出入りいただけます。  
お気軽にお立ち寄りください。

クレオ大阪中央 (3階)

情報・図書コーナー

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