

香川県立図書館 ビジネス情報・しごと応援コーナー

ミニ展示「メンタルヘルス改善！！～5月病を防ぐ・乗り切る」

新年度の多忙な4月を乗り切ったのに、何だか気分が悪い・・・いわゆる「5月病」に加え、最近では、余裕のない職場が広がる中、人手不足等でオーバーワークに陥り、心身の不調を感じることは、誰にでも起こりえるとされています。

そこで今回は、職場のメンタルヘルスの改善に役立つ図書を「メンタルヘルス」、「ハラスメント」、「うつ病」、「人間関係」、「リフレッシュ・ストレス軽減」の5つのテーマに分けて展示・貸出します。

展示期間：令和5年4月4日(火) ～ 6月4日(日)

○ メンタルヘルス

タイトル 著者 出版者 発行年月	資料番号	請求記号
この世を生き抜く最強の技術～メンタルダウンで地獄を見た元エリート幹部自衛官が語る (わび／著 -- ダイヤモンド社-- 2022.1)	1110662614	4988/W5/
メンタルが強い人の習慣～外資系エリート 1万人をみてきた産業医が教える (武神 健之／著 -- PHP 研究所 -- 2020.7)	1110359708	4988/T11/2
ここからはじめる働く人のポジティブメンタルヘルス (川上 憲人／著 -- 大修館書店 -- 2019.6)	1110172119	33648/K7/
中高年に効く!メンタル防衛術(文春新書) (夏目 誠／著 -- 文藝春秋 -- 2018.9)	1110148689	4988/N20/

○ ハラスメント

タイトル 著者 出版者 発行年月	資料番号	請求記号
すぐに役立つ図解とQ&Aでわかるセクハラ・パワハラ・マタハラをめぐる法律とトラブル解決法123 (小島 彰／監修 -- 三修社 -- 2022.8)	1110774468	36630/S7/1-2
大人のいじめ(講談社現代新書) (坂倉 昇平／著 -- 講談社 -- 2021.11)	1110647482	36630/S9/
会社で泣き寝入りしないハラスメント防衛マニュアル～部長、それってパワハラですよ (山田 真由子／著 -- 徳間書店 -- 2021.1)	1110459052	36630/Y3/
パワハラとメンタルヘルス対策の法律知識 (デイリー法学選書編修委員会／編 -- 三省堂 -- 2020.7)	1110362645	36630/S8/
パワハラ問題～アウトの基準から対策まで (井口 博／著 -- 新潮社 -- 2020.1)	1110451315	36630/I6/

(裏面へ続く)

○ うつ病

タイトル 著者 出版者 発行年月	資料番号	請求記号
職場のウェルビーイングを高める～1 億人のデータが導く「しなやかなチーム」の共通項 (ジム・クリフトン／著 -- 日経 BP -- 2022.7)	1110716691	33648/C1/
うつの人のリワークガイド～また仕事を始めたい、始めても大丈夫? (五十嵐 良雄／著 -- 法研 -- 2022.6)	1110331103	4988/I8/5
うつのリワークプログラム～職場復帰を支え、再休職を防ぐ! (五十嵐 良雄／著 -- 日経 BP 社 -- 2018.12)	1110039458	4988/I8/4
ストレスチェック時代の職場の「新型うつ」対策～理解・予防・支援のために (中野 美奈／著 -- ミネルヴァ書房 -- 2018.12)	1109963619	4988/N19/
うつ病休職 (中嶋 聡／著 -- 新潮社 -- 2017.5)	1109742393	4988/N17/

○ 人間関係

タイトル 著者 出版者 発行年月	資料番号	請求記号
職場いじめから抜け出す 3 つの視点～心理学が教える賢い大人の対処術 (高品 孝之／著 -- 産業能率大学出版部 -- 2022.2)	1110624754	33649/T2/
職場のめんどくさい人から自分を守る心理学～「あの人がいるだけで会社がしんどい…」がラクになる (井上 智介／著 -- 日本能率協会マネジメントセンター -- 2021.12)	1110658216	33649/I4/
自己肯定感を高めて職場の居心地をよくする方法～会社の人間関係に悩むあなたに贈る成功法則 (浅野 泰生／著 -- つた書房 -- 2021.5)	1110494422	1594/A2/

○ リフレッシュ・ストレス軽減

タイトル 著者 出版者 発行年月	資料番号	請求記号
言い返せない人の聴き方・伝え方～3 ステップで職場の理不尽から自分を守る (船見 敏子／著 -- 日本能率協会マネジメントセンター -- 2022.12)	1110787957	33649/F2/
反応したら負け～仕事のストレスを受け流す 33 のヒント (カレー沢薫／著 -- PHP 研究所 -- 2021.11)	1110646617	33649/C1/
つながりに息苦しさを感じたら読む本～心が 9 割ホッとするコミュニケーションスタイル (村上 剛／著 -- セルバ出版 -- 2019.7)	1110189311	36145/M40/
会社に殺されない働き方 (Business Life) (難波 克行／[著] -- クロスメディア・パブリッシング -- 2018.5)	1109976108	4988/N13/2

このチラシには一部の資料を掲載しています。展示資料は全て貸出ができます。

令和 5 年 4 月作成 香川県立図書館 ビジネス情報・しごと応援担当 Tel:087-868-0567