

ビジネス情報・しごと応援コーナー第33回ミニ展示「メンタルヘルス改善！！～5月病を防ぐ・乗り切る」リスト

No.	テーマ	タイトル	著者名	出版社	出版年	資料番号	請求記号
1	メンタルヘルス	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/
2	メンタルヘルス	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
3	メンタルヘルス	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/
4	メンタルヘルス	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/
5	メンタルヘルス	会社と家族で一緒に支える心とキャリア～職場のメンタルヘルス	原 雄二郎／著	第一法規	2018.2	1109925626	4988/H16/
6	メンタルヘルス	職場のメンタルヘルス100のレシピ	大西 守／編	金子書房	2017.12	1109936037	4988/03/2-2
7	メンタルヘルス	心療内科産業医と向き合う職場のメンタルヘルス不調～事例で解説会社と社員が最適解を導く方法	石澤 哲郎／著	第一法規	2017.12	1109892297	4988/I22/
8	メンタルヘルス	失敗事例から学ぶ職場のメンタル不調防止対策	ベリーベスト法律事務所／著	第一法規	2017.3	1110541107	33649/I3/
9	メンタルヘルス	働く女性のストレスとメンタルヘルスケア	丸山 総一郎／編	創元社	2017.3	1109713667	4988/M23/
10	メンタルヘルス	メンタル不調者のための復職・セルフケアガイドブック	櫻澤 博文／著	金剛出版	2016.11	1109690139	4988/S21/
11	メンタルヘルス	メンタル・タフネス～はたらく人の折れない心の育て方	下野 淳子／著	経団連出版	2016.1	1109400109	4988/S20/
12	ハラスメント	パワハラ上司を科学する(ちくま新書)	津野 香奈美／著	筑摩書房	2023.1	1110781950	36630/T6/
13	ハラスメント	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
14	ハラスメント	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/
15	ハラスメント	ハラスメント言いかえ事典～トラブル回避のために知っておきたい	山藤 祐子／監修	朝日新聞出版	2021.11	1110648068	36630/Z1/
16	ハラスメント	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/
17	ハラスメント	パワハラとメンタルヘルス対策の法律知識(DAILY法学選書)	デイリー法学選書編修委員会／編	三省堂	2020.7	1110362645	36630/S8/
18	ハラスメント	パワハラ問題～アウトの基準から対策まで(新潮新書)	井口 博／著	新潮社	2020.1	1110451315	36630/I6/
19	ハラスメント	図解でわかる職場のハラスメント対策いちばん最初に読む本	山田 芳子／著	アニモ出版	2019.6	1110180765	36630/Y2/
20	ハラスメント	セクハラ・サバイバル～わたしは一人じゃなかった	佐藤 かおり／著	三一書房	2019.3	1110120043	36720/S40/
21	ハラスメント	上司の「いじり」が許せない(講談社現代新書)	中野 円佳／著	講談社	2018.3	1109946762	36630/N5/
22	うつ病	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日本経済新聞出版	2022.7	1110716691	33648/C1/
23	うつ病	うつ病のリワークガイド～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	1110699079	4988/I8/5
24	うつ病	うつ病のリワークプログラム～職場復帰を支え、再退職を防ぐ!	五十嵐 良雄／著	日経BP社	2018.12	1110039458	4988/I8/4
25	うつ病	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	2018.4	1109963619	4988/N19/
26	うつ病	うつ病休職(新潮新書)	中嶋 聡／著	新潮社	2017.5	1109742393	4988/N17/
27	うつ病	大卒無業女性の憂鬱～彼女たちの働かない・働けない理由	前田 正子／著	新泉社	2017.2	1109605871	36638/M16/
28	うつ病	ハイスペック女子の憂鬱(新書y)	矢島 新子／著	洋泉社	2017.2	1109611994	36720/Y30/
29	うつ病	「うつ」からの職場復帰のポイント	吉野 聡／著	秀和システム	2017.1	1109780559	4988/Y6/1-2
30	うつ病	「うつ」からの完全復職バイブル	藤田 潔／著	幻冬舎メディアコンサルティング	2016.6	1109542033	4988/F6/
31	うつ病	うつになる職場ならぬ職場～香山リカのメンタルヘルス(モナド新書)	香山リカ／著	にんげん出版	2015.1	1109332898	4988/K20/2
32	人間関係	社会人に最も必要な「頼る」スキルの磨き方～あなたの力を120%発揮させる「伝え方+考え方」	吉田 穂波／著	KADOKAWA	2022.3	1110624812	33649/Y2/
33	人間関係	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/
34	人間関係	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/
35	人間関係	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/
36	人間関係	職場の「感情」論	相原 孝夫／著	日経BP日本経済新聞出版本部	2021.3	1110523212	33649/A1/
37	人間関係	あなたの職場の繊細くんと残念な上司～なぜか若手が育たない本当の理由(青春新書INTELLIGENCE)	渡部 卓／著	青春出版社	2020.9	1110428446	33640/W13/
38	人間関係	職場のざんねんな人図鑑～やっかいなあの人の行動には、理由があった!	石川 幹人／著	技術評論社	2020.6	1110351432	33640/I42/
39	人間関係	コミュカゼロからの「新社会人」入門～仕事の不安がスッキリ解消!厳選メソッド49	渡瀬 謙／著	インプレス	2019.1	1110051420	33647/W1/
40	人間関係	天才を殺す凡人～職場の人間関係に悩む、すべての人へ	北野 唯我／著	日本経済新聞出版社	2019.1	1110166087	1590/K176/
41	リフレッシュ・ストレス軽減	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/
42	リフレッシュ・ストレス軽減	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/
43	リフレッシュ・ストレス軽減	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/
44	リフレッシュ・ストレス軽減	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
45	リフレッシュ・ストレス軽減	「コミュ障」の社会学	貴戸 理恵／著	青土社	2018.5	1110071048	36145/K44/2
46	リフレッシュ・ストレス軽減	心を強くするストレスマネジメント(日経文庫)	榎本 博明／著	日本経済新聞出版社	2017.4	1109718542	4988/E3/2
47	リフレッシュ・ストレス軽減	職場のストレスが消えるコミュニケーションの教科書	武神 健之／著	きずな出版	2017.4	1109707495	33640/T61/
48	リフレッシュ・ストレス軽減	やめる勇気「やらねば!」をミニマムにして心を強くする21の習慣	見波 利幸／著	朝日新聞出版	2017.4	1109716132	4988/M22/2
49	リフレッシュ・ストレス軽減	ストレスとともに働く～事例から考えるこころの健康づくり	岩崎 久志／著	晃洋書房	2017.3	1109648863	4988/I21/
50	リフレッシュ・ストレス軽減	心の健康を支える「ストレス」との向き合い方	影山 隆之／著	金剛出版	2017.1	1109787398	4988/K28/