

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「5月病を防ぐ・乗り切る」

新年度の慌ただしさの中で、ふとした瞬間に疲れを感じてはいませんか？ 「やる気が出ない」「体が重い」…それは頑張りすぎた心からのサインかもしれません。

今回の展示では、「疲労回復」、「ストレス軽減」、「休み方」、「メンタルヘルス」、「うつ病」の5つのテーマに分けて、5月病を防ぐ・乗り切る本を紹介します。

展示期間：令和8年4月7日(火) ～ 令和8年5月31日(日)

○ 疲労回復

タイトル 著者 出版者 発行年月	資料番号	請求記号
疲れにくいコツ大百科～体の仕組みを解析し導き出された、人生が変わる疲れにくい体の作り方 (夏嶋 隆/著 -- アスコム -- 2025.12)	1111220867	4983/N90/3
疲れとり大図鑑～心と体の累積疲労にさよなら! (市原 淳弘/著 -- 世界文化社 -- 2025.11)	1111234694	4983/I91/
お疲れ日本人の本当の休み方～世界一眠らない日本に疲労専門医が伝えたい (梶本 修身/著 -- Gakken -- 2025.9)	1111193445	4983/K116/10
疲労学～「休養学」博士が20年間考え続けた毎日がんばるあなたのための (片野 秀樹/著 -- 東洋経済新報社 -- 2025.9)	1111193502	4983/K174/1-2
究極の筋トレ休息法～休み方を変えると筋肉・脳・メンタルが整う (岡田 隆/著 -- ポプラ社 -- 2025.7)	1111177109	7807/O6/3
40代からの脱カトレーニング～忙しくても体調がいい人の密かな習慣 (中野 崇/著 -- 大和書房 -- 2025.7)	1111178933	4983/N115/
現代バテ～即効回復マニュアル、医師が伝える最新予防法&とっておき処方箋 (谷口 英喜/著 -- 評言社 -- 2025.6)	1111164255	4983/T115/

○ ストレス軽減

瞬間ストレスリセット～科学的に「脳がラクになる」75の方法 (ジェニファー・L.タイツ/著 -- ダイヤモンド社 -- 2025.3)	1111119416	1468/T45/
モンキーマインド～頭の中のくおしゃべりなサルを手なずける、不安やストレスを解消し、人生を劇的に改善する10の方法 (ドン・マクファーソン/著 -- 二見書房 -- 2024.5)	1110984430	1468/M62/
ACT 不安・ストレスとうまくやるメンタルエクササイズ (武藤 崇/著 -- 主婦の友社 -- 2023.8)	1110866934	1468/M61/
世界最高の伝え方～人間関係のモヤモヤ、ストレスがいきなり消える!「伝説の家庭教師」が教える「7つの言い換え」の魔法 (岡本 純子/著 -- 東洋経済新報社 -- 2023.7)	1110859871	8092/O1/

(裏面へ続く)

○ 休み方

タイトル 著者 出版者 発行年月	資料番号	請求記号
第3の時間～デンマークで学んだ、短く働き、人生を豊かに変える時間術 (井上 陽子/著 -- ダイヤモンド社 -- 2025.12)	1111233597	36632/I3/
正しい会社の休み方～社労士 YouTuber が教える!、いちばんやさしい休日・休暇・休業・退職ガイド (志賀 直樹/著 -- 秀和システム -- 2024.11)	1111073217	36632/S8/
学校と日本社会と「休むこと」～不登校問題」から「働き方改革」まで (保坂 亨/著 -- 東京大学出版会 -- 2024.4)	1111003123	37130/H8/2

○ 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
職場メンタルヘルスの基本と対応がよくわかる本 (角田 拓実/著 -- 秀和システム新社 -- 2025.10)	1111217624	33648/T5/
メンタルを強くする生活習慣～小さな町の精神科の名医が教える (飯塚 浩/著 -- アチーブメント出版 -- 2025.9)	1111195820	4937/I87/2
メンタル漢方～体にやさしい心の治し方 (渡辺 賢治/著 -- 朝日新聞出版 -- 2025.3)	1111120182	4937/W43/
メンタルを強くする最強の食事術～最新科学が証明!人気精神科医が教える (ウーマ・ナイド/著 -- SBクリエイティブ -- 2025.1)	1111098347	4985/N147/2
社員がメンタル不調になる前に～会社の責任?それとも…? (藤田 康男/著 -- 日本能率協会マネジメントセンター -- 2024.6)	1111022024	33648/F3/
35歳からのメンタルヘルス～事例でわかる働く人と家族のストレス対策 (夏目 誠/著 -- 教育評論社 -- 2024.3)	1110979687	4988/N20/2
まいにちメンタル危機の処方箋 (内田 舞/著 -- 大和書房 -- 2024.1)	1110944517	4983/U24/2
一番大切なの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 -- 河出書房新社 -- 2023.2)	1110801204	1468/S74/

○ うつ病

これだけは知っておきたいうつ病 (藤野 智哉/著 -- 翔泳社 -- 2025.9)	1111200109	4937/F56/2
半うつ～憂鬱以上、うつ未満 (平 光源/著 -- サンマーク出版 -- 2025.9)	1111200018	4937/T135/
うつ病隠された真実～逃れるための本当の方法 (ヨハン・ハリ/著 -- 作品社 -- 2024.2)	1110950852	4937/H117/
ブルーな気持ちの処方箋～悲しみ・無気力・失望を乗り越えるセラピー (グウェンドリン・スミス/著 -- CCCメディアハウス -- 2024.2)	1110950860	4937/S212/
薬だけに頼らずうつがみるみる遠ざかる食べ方大全～大学教授・うつ治療の名医が教える (功刀 浩/著 -- 文響社 -- 2023.6)	1110855648	4937/K128/5

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8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