

ビジネス情報・しごと応援コーナー第51回ミニ展示「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	疲労回復	疲れないコツ大百科～体の仕組みを解析し導き出された、人生が変わる疲れない体の作り方	夏嶋 隆／著	アスコム	2025.12	1111220867	4983/N90/3
2	疲労回復	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/
3	疲労回復	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
4	疲労回復	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
5	疲労回復	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
6	疲労回復	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/
7	疲労回復	現代パテ～即効回復マニュアル、医師が伝える最新予防法&とおき処方箋	谷口 英喜／著	評言社	2025.6	1111164255	4983/T115/
8	疲労回復	図解眠れなくなるほど面白い疲労回復の話	梶本 修身／著	日本文芸社	2025.1	1111095582	4983/K116/9
9	疲労回復	回復人～体中の細胞が疲れにつよくなる	アリ・ウィッテン／著	サンマーク出版	2024.3	1110966668	4983/W35/
10	疲労回復	疲労とはなにか～すべてはウイルスが知っていた	近藤 一博／著	講談社	2023.12	1110927264	4931/K121/
11	疲労回復	疲労回復の専門医が選ぶ健康本ベストセラー100冊「すごい回復」を1冊にまとめた本	梶本 修身／著	ワニブックス	2023.4	1110819032	4983/K116/8
12	疲労回復	頑張りすぎる人のための疲れない習慣～朝・昼・晩のケアと眠り方	上符 正志／総監修	家の光協会	2022.1	1110662622	4983/U23/
13	疲労回復	おうちストレスをためない習慣	杉岡 充爾／[著]	クロスメディア・パブリッシング	2021.10	1110580543	4983/S111/2
14	疲労回復	精神科医がすすめる疲れにくい生き方	川野 泰周／[著]	クロスメディア・パブリッシング	2021.7	1110493226	4983/K123/4
15	疲労回復	フィジカル×メンタル最新研究が実証した疲れない体<大全>	中野 ジェームズ修一／著	SBクリエイティブ	2021.3	1110489190	4983/N65/6
16	疲労回復	高岡式超最強の疲労回復法	高岡 英夫／著	カンゼン	2020.6	1110352851	4983/T41/5
17	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/
18	ストレス軽減	モンキーマインド～ 頭の中の<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/
19	ストレス軽減	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/
20	ストレス軽減	世界最高の伝え方～人間関係のモヤモヤ、ストレスがいきにくくなる「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/
21	ストレス軽減	ドイツの女性はヒールを履かない～無理しない、ストレスから自由になる生き方	サンドラ・ヘフェリン／著	自由国民社	2023.7	1110865944	36142/H16/3
22	ストレス軽減	長生きはメンタルが9割～心と体の寿命をのばすストレスのない生き方	和田 秀樹／著	徳間書店	2023.7	1110874854	4937/W14/15
23	ストレス軽減	ゼロストレス転職	佐野 創太／著	PHP研究所	2023.3	1110814678	36629/S62/
24	休み方	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/
25	休み方	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/
26	休み方	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
27	休み方	休暇のマネジメント～28連休を実現するための仕組みと働き方	高崎 順子／著	KADOKAWA	2023.5	1110834692	36632/T5/
28	休み方	シリコンバレー式よい休息～最高のパフォーマンスを出すための	アレックス・スジョン-キム・パン／著	日経BP社	2017.5	1109842441	4988/P1/
29	メンタルヘルス	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/
30	メンタルヘルス	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
31	メンタルヘルス	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/
32	メンタルヘルス	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
33	メンタルヘルス	職場の同僚のフォローに疲れたら読む本～20年間で1万人以上の相談実績労働者メンタルヘルスの専門家が伝える	佐藤 恵美／著	PHP研究所	2024.8	1111029649	4988/S26/
34	メンタルヘルス	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	メンタルヘルス	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
36	メンタルヘルス	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
37	メンタルヘルス	メンタル脳	アンデシュ・ハンセン／著	新潮社	2024.1	1110949607	4937/H110/2
38	メンタルヘルス	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	時事通信出版局	2023.7	1110864715	4983/S76/10
39	メンタルヘルス	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/
40	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
41	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/
42	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/
43	うつ病	鬱病日記	杉田 俊介／著	晶文社	2025.10	1111205439	9160/S285/2
44	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
45	うつ病	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/
46	うつ病	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/
47	うつ病	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/
48	うつ病	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
49	うつ病	メンタルは食事が9割	宮島 賢也／著	アスコム	2023.5	1110835350	4937/M90/3-2
50	うつ病	家族が「うつ」になって、不安なときに読む本	下園 壮太／著	日本実業出版社	2022.9	1110729926	4937/S92/4