

図書の利用について

利用できる内容……図書の閲覧・貸出

利用できる日時……相談室開室中

貸出冊数と期間……おひとり2冊まで、概ね1ヵ月以内（ご相談ください）

貸出延長……相談室までご連絡ください。（TEL・メール・フォームでも可）

本を借りる……相談窓口で貸出カードにご記入ください。

本を返す……相談窓口にご返却ください。

～こころに関する本がたくさんあります～

悩んだ時、行き詰まった時、参考にしてみてください。

相談室図書一例

図書名	著者名	出版社名
セルフコンパッション 有効性が実証された自分に優しくする力	クリスティン・ネフ	金剛出版
自分を思いやるレッスン マインドフル、セルフコンパッション入門	岸本早苗	大和書房
4枚組CDで実践するマインドフルネス瞑想ガイド	J・カバットジン	北大路書房
マインドフルネス低減法	J・カバットジン	北大路書房
不安・イライラがスッと消え去る「安心のタネ」の 育て方 ポリヴェーガル理論の第一人者が教える47のコツ	浅井咲子	大和出版
負の感情が楽になる「ポリヴェーガル理論」がやさしく わかる本	吉里恒昭	日本実業出版社
フォーカシング入門 からだをとおして自分の気持ちに気づく方法	村山正治	誠信書房
図解やさしくわかる認知行動療法 認知を変えるとつらい気持ちがラクになる	貝谷久宣	ナツメ社
いやな気分よさようなら 自分で学ぶ「抑うつ」克服法	デビッド・D・バーンズ	星和書店
こころがふわっと軽くなるACT	刎田 文記	星和書店

発達障害のある人の「ものの見方・考え方」 コミュニケーション、感情の理解、勉強、仕事に役立つ力	高岡佑壮	ミネルヴァ書房
発達障害グレーゾーンその正しい理解と克服法	岡田尊司	S B新書
発達障害グレーゾーン生き方レッスン	岡田尊司	S B新書
大人の発達障害サポートブック 「生きにくさ」を解消し自立した生活をサポート	小野和哉	ナツメ社
大人のADHDコントロールガイド	福西勇夫	法研
ルポ高学歴発達障害	姫野桂	ちくま新書
解離と嗜癖孤独な発達障害者の日本紀行	横道誠	教育評論社
トラウマを乗り越えるためのガイド マインドフルネスとメンタライゼーションの実践	リサ・ルイス	創元社
トラウマのことがわかる本 生きづらさを軽くするためにできること	白川美也子	講談社
トラウマインフォームドケア	野坂祐子	日本評論社
複雑性PTSDの理解と回復 子ども時代のトラウマを癒すコンパッションとセルフケア	アリエル・シュワルツ	金剛出版
複雑性PTSDの臨床 心的外傷トラウマの診断力と対応力を高めよう	原田誠一	金剛出版
今すぐできる心の守り方 フラッシュバック・ケア	服部信子	KADOKAWA
死に至る病 あなたを蝕む愛着障害の脅威	岡田尊司	光文社新書
自分で出来る境界性パーソナリティ障害克服法 毎日の苦悩に対処する実践練習53	ブレイズ・アギーレ	星和書店
敏感すぎる私の活かし方 高感度から才能を引き出す発想術	エレイン・N・アーロン	パンローリング
鈍感な世界に生きる敏感な人たち	イルセ・サン	ディスカバー
「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる 「繊細さん」の本	武田友紀	飛鳥新社
社会不安障害のすべてがわかる本	貝谷久宣	講談社
大切な人を亡くしたあなたに知っておいてほしい5つのこと（グリーフケア）	井手敏郎	自由国民社
LGBTQってなに	ケリー・ヒューゲル	明石書店
「食べない心」と「吐く心」	小野瀬健人	主婦と生活社

大学生のためのメンタルヘルスガイド	松本俊彦	大月書店
道は開ける	D・カーネギー	創元社
夜と霧	ヴィクトール・E・ フランクル	みすず書房
超訳自省録 よりよく生きる	マルクス・アウレリウス	ディスカバー21
生きるということ	エーリッヒ・フロム	紀伊國屋書店
聴くということ	エーリッヒ・フロム	第三文明社
君たちはどう生きるか	吉野源三郎	マガジンハウス
レジリエンス人生の危機を乗り越えるための科学と 10の処方箋	スティーブン・M・サ ウスウィック	岩崎学術出版社
Chapter「頭の中のひとりごと」をコントロール し最良の行動を導くための26の方法	イーサン・クロス	東洋経済新報社
プロカウンセラーが教える他人の言葉をスルーする技術	みきいちたろう	フォレスト出版
わたしが「わたし」を助けに行こう ～自分を救う心理学～	橋本翔太	サンマーク出版
どうかご自愛ください 精神科医が教える自尊感情回復レッスン	ユンホンギョン	ダイヤモンド社
幸せスイッチをオンにするメンタルの取扱説明書	エマ・ヘップバーン	ディスカバー21
リエゾン「こどものこころ診療所」	ヨンチャン	講談社
16タイプ別性格BOOK 本当のあなたの探し方・育て方	キム・ソナ	世界文化社