

## 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
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	芻田 文記	星和書店
弁証法的行動療法実践トレーニングブック 自分の感情とよりうまくつきあってゆくために	マシューマッケイ	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
大人の発達障害に気付いて向き合う完全ガイド	黒澤礼子	講談社
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
ASD.ADHD.LD 職場の発達障害 職場内での悩みと問題行動を解決しサポートする本	宮尾益知	河出書房新社
発達障害に関わる人が知っておきたいサービスの基本 と利用のしかた	浜内彩乃	ソシム
メンタライゼーション実践ガイド	A・ベイトマン	岩崎学術出版社
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
発達性トラウマ「生きづらさ」の正体	みきいちたろう	ディスカバー21
かくれトラウマ 生きづらさはどこで生まれたのか	井上陽平	ワニブックス
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
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
自分を傷つけてしまう人のためのレスキューガイド	松本俊彦	法研
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	エレイン・N・アーン	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
対人関係療法でなおす社会不安障害 自分の中の「社会恐怖」とどう向き合うか	水島広子	創元社

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 (グリーンケア)	井手敏郎	自由国民社
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
求めない練習 絶望の哲学者ショーペンハウアーの幸福論	カン・ヨンス	ダイヤモンド社
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
反すうに気づいてぐるぐる思考から抜け出そう 認知行動療法に基づくセルフケアブック	大野裕	岩崎学術出版社
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
雨の日の心理学 こころのケアがはじまったら	東畑開人	KADOKAWA
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