



## 2023年5、6月のピックアップ図書「わたしの心のケア」

新生活で環境や人間関係が変わると、心身に負担がかかりやすくなります。  
疲れた心をほぐす本を集めました。

エル・ソーラ仙台の図書資料は、男女共同参画をキーワードに独自の分類で配架されています。  
記号の末尾に「3. 11」「YJ」とあるものは、分類に関わらず「3. 11」「YJコーナー」にあります。  
読みたい本が見つからないとき、探したい本や調べたいことがあるときは、お気軽に職員にお声掛けください。



タイトル	著者名	出版社	分類記号
大人女子の安心シングルライフプラン	じゃこめていsingle life編集部//編著	じゃこめてい出版	C5.1
手を抜いたって、休んだって、大丈夫。	eye//著	大和出版	D1.1
セルフケアの工具箱	伊藤 絵美//著	晶文社	D1.1
誰かが私をきらいでも	及川 眠子//著	ベストセラーズ	D1.1
それでいい。	細川 貂々//著	創元社	D1.1
女性のためのアンガーマネジメント	川崎 昌子//著	産業能率大学出版部	D1.1
頑張りすぎちゃうお仕事女子の心をラクにする68のこと	服部 結子//著	あさ出版	D1.1
自己肯定感がドーンと下がったとき読む本	古宮 昇//著	すばる舎	D1.1
私は私のままで生きることにした	キム スヒョン//著	ワニブックス	D1.1
逃げる技術	根本 裕幸//著	徳間書店	D1.1
無礼な人にNOと言う44のレッスン	チョン ムンジョン//著	白水社	D1.3
女性のからだ ちょっとした不調をなくす本	対馬 ルリ子//著	びあ	D4
ダメじゃないんじゃないじゃない	はらだ 有彩//著	KADOKAWA	F1.2 は
働くオトナ女子のためのゆるっと習慣	米山 彩香//著	学研プラス	H1
女性のためのキャリアデザイン	安齋 徹//著	樹村房	H1
私、失敗ばかりなので	内山 聖子//著	新潮社	H1
女性が管理職になったら読む本	ギンカ トーゲル//著	日本経済新聞出版社	H1

