



## 2024年5、6月のピックアップ図書「私をいたわる」

環境の変化で、戸惑いや不安を感じがちなこの時期。  
自分を大切にするヒントになる本を集めました。

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
自分も傷つきたくないけど、他人も傷つけないあなたへ	アルテイシア//著	KADOKAWA	A1
だれかになりたいんじゃない、わたしを好きになりたい	船山 葵//著	WAVE出版	D1.1
カウンセラーはこんなセルフケアをやってきた	伊藤 絵美//著	晶文社	D1.1
『聞き上手さん』の「しんどい」がなくなる本	大野 萌子//著	ナツメ社	D1.1
生きのびるための「失敗」入門	雨宮 処凛//著	河出書房新社	D1.1
しんどい時の自分の守り方	増田 史//著	ナツメ社	D1.1/YJ
13歳からのアンガーマネジメント	松井 晴香//著	合同出版	D1.1/YJ
落ちこんだって、だいじょうぶ	ティナ レイ//著	太郎次郎社エディタス	D1.1/YJ
言にくいことが言えるようになる伝え方	平木 典子//[著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	D1.3
10歳からの学校では教えてくれない感情とこころ	伊藤 美奈子//監修	池田書店	D1.4/YJ
オトナ女子のカラダとココロのセルフケア	石原 新菜//監修	新星出版社	D4
小さな子どもといっしょに楽しむマインドフルネス	ハイディ フランス//著	創元社	G2
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

