

職場のメンタルヘルス

職場でのストレスから、心の病にかかる人が増えています。また、個人の特性と心の病にかかることは関係性があるとも言われています。

ますます重要になっている職場のメンタルヘルス（精神の健康を保つこと）に関係する本を紹介します。

展示期間：2023年6月1日（木）～2023年7月31日（月）

場所：1階レファレンスライブラリー（ビジネステーマ展示コーナー）

※展示資料は貸出することができます

▼職場（仕事）

書名	著者名	出版者名	請求記号
職場のウェルビーイングを高める	ジム・クリフトン／著	日経BP日本経済新聞出版	336.4
人事担当・管理職のためのメンタルヘルスの教科書	清水 隆司／著	総合法令出版	336.4
もし、部下が適応障害になったら	森下 克也／著	CCCメディアハウス	336.4
ケースでわかる〈実践型〉職場のメンタルヘルス対応マニュアル	森本 英樹／著	中央経済社	336.4
人事・労務担当者のためのメンタルヘルス対策教本	鈴木 安名／著	日本経済新聞出版社	336.4
上司と部下のメンタルヘルス・マネジメント対策	松本 桂樹、榎本 正己／共著	税務研究会出版局	336.4
すぐに役立つ入門図解最新メンタルヘルスの法律問題と手続きマニュアル	林 智之／監修	三修社	336.4
職場のメンタルヘルス100のレシピ	大西 守／編	金子書房	336.4
仕事だいじょうぶの本	北岡 祐子／著	ペンコム	366.2
ブラック職場があなたを殺す	ジェフリー・フェファー／著	日本経済新聞出版社	366.3
高齢者介護福祉従事者のストレスマネジメント	松田 美智子／著	クリエイツかもがわ	369.1
「死ぬくらいなら会社辞めれば」ができない理由(ワケ)	汐街 コナ／著	あさ出版	493.7
感情脳の鍛え方	加藤 俊徳／著	ずばる舎	498.3
うつの人のリワークガイド	五十嵐 良雄／著	法研	498.8
うつのリワークプログラム	五十嵐 良雄／著	日経BP社	498.8
復職のためのセルフ・トレーニング・ワークブック	中村 美奈子／著	金剛出版	498.8
この世を生き抜く最強の技術	わび／著	ダイヤモンド社	498.8
ストレス社会で「考えなくていいこと」リスト	井上 智介／著	KADOKAWA	498.8
図解新型コロナウイルスメンタルヘルス対策	亀田 高志／著	エクスナレッジ	498.8
頑張りすぎるあなたのための会社を休む練習	志村 和久／著	イースト・プレス	498.8
働く人のこころのケア・ガイドブック	福田 真也／著	金剛出版	498.8
「はたらく」を支える!職場×双極性障害	秋山 剛／編著	南山堂	498.8
感情の問題地図	関屋 裕希／著	技術評論社	498.8
ストレスチェック時代の職場の「新型うつ」対策	中野 美奈／著	ミネルヴァ書房	498.8
会社と家族で一緒に支える心とキャリア	原 雄二郎／著	第一法規	498.8
Q&Aで学ぶワーク・エンゲイジメント	島津 明人／編集代表	金剛出版	498.8
うつ病休職	中嶋 聡／著	新潮社	498.8
「はたらく」を支える!女性のメンタルヘルス	丸山 総一郎／編著	南山堂	498.8
メンタルヘルセルフケアハンドブック	加賀 博／著	日本生産性本部生産性労働情報センター	498.8
働く人たちのメンタルヘルス対策と実務	森下 高治／編	ナカニシヤ出版	498.8
心が折れる職場	見波 利幸／著	日本経済新聞出版社	498.8
メンタルヘルス実践ワーク	畔柳 修／著	金子書房	498.8
メンタル不調者のための復職・セルフケアガイドブック	櫻澤 博文／著	金剛出版	498.8
もう職場から“うつ”を出さない!	さくらざわ 博文／著	労働調査会	498.8

▼個人の特性

書名	著者名	出版者名	請求記号
かくれ織細さんの「やりたいこと」の見つけ方	時田 ひさ子／著	あさ出版	146.8
雨でも晴れでも「織細さん」	武田 友紀／著	幻冬舎	146.8
織細さんが「自分のまま」で生きる本	武田 友紀／著	清流出版	146.8
Q&A発達障害・うつ・ハラスメントの労務対応	布施 直春／著	中央経済社	336.4
「判断するのが怖い」あなたへ	佐藤 恵美／著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	366.2
発達障害のあなたが職場で長く働く方法	木津谷 岳／著	秀和システム	366.2
知的障害・発達障害の人たちのための新・見てわかるビジネススマナー集	「新・見てわかるビジネススマナー集」企画編集委員会／編著	シアース教育新社	366.2
発達障害の人の「私たちの就活」	発達障害者の自立・就労を支援する会／編	河出書房新社	366.2
事例で学ぶ発達障害の法律トラブルQ&A	鳥飼 康二／著	ぶどう社	378.8
まんがでわかる発達障害の人のためのお仕事スキル	鈴木 慶太／監修	合同出版	378.8
リワーク専門の心療内科の先生に「働きながら発達障害と上手に付き合う方法」を聞いてみました	亀廣 聡／著	日本実業出版社	493.7
1日5分!大人の発達障害を科学的に改善するビジョントレーニング	小松 佳弘／著	実務教育出版	493.7
大人の発達障害	加藤 俊徳／著	白秋社	493.7
大人の発達障害	太田 晴久／監修	西東社	493.7
大人の発達障害グレーゾーンの人たち	林 寧哲／監修	講談社	493.7
発達障害サバイバルガイド	借金玉／著	ダイヤモンド社	493.7
「発達障害かも?」という人のための「生きづらさ」解消ライフハック	姫野 桂／著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	493.7
HSPと発達障害	高田 明和／著	廣済堂出版	493.7
大人の発達障害<ASD・ADHD>シーン別解決ブック	司馬 理英子／著	主婦の友社	493.7
大人の自閉スペクトラム症	備瀬 哲弘／著	SBクリエイティブ	493.7
最新図解女性の発達障害サポートブック	本田 秀夫／著	ナツメ社	493.7
大人の発達障害に気づいて・向き合う完全ガイド	黒澤 礼子／著	講談社	493.7
<大人の発達障害>アスペルガー症候群・ADHDを解決するコツがわかる本	司馬 理英子／著	主婦の友インフォス	493.7
大人の発達障害	市橋 秀夫／監修	講談社	493.7
最新図解大人の発達障害サポートブック	小野 和哉／著	ナツメ社	493.7
ASD<アスペルガー症候群>、ADHD、LD大人の発達障害	宮尾 益知／監修	河出書房新社	493.7
HSPの心理学	飯村 周平／著	金子書房	493.7
HSPとグレーゾーンな人たち	高田 明和／著	廣済堂出版	493.7
大人の自閉スペクトラム症	備瀬 哲弘／著	SBクリエイティブ	493.7
敏感すぎる人の「仕事の不安」がなくなる本	みさき じゅり／著	秀和システム	493.7
「敏感すぎて苦しい」がたちまち解決する本	高田 明和／著	廣済堂出版	493.7
生きづらいがラクになるゆるメンタル練習帳	バク@精神科医／著	ダイヤモンド社	498.3
職場の発達障害 自閉スペクトラム症編	太田 晴久／監修	講談社	498.8
職場の発達障害 ADHD編	太田 晴久／監修	講談社	498.8
事例でわかる発達障害と職場のトラブルへの対応	谷原 弘之／著	法研	498.8
もし部下が発達障害だったら	佐藤 恵美／著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	498.8
隠れ発達障害という才能を活かす逆転の成功法則	吉濱 ツトム／著	徳間書店	498.8
会社の中の発達障害	星野 仁彦／著	集英社	498.8
職場で出会うユニーク・パーソン	原 雄二郎／著	誠信書房	498.8