

## 「ストレスケアの処方箋」図書リスト

書 名	著者名	出版社
依存症の女たち	衿野未矢／著	講談社
うつに克つ！心を元気にするレシピ	高田 明和／著	家の光協会
海の男のストレスマネジメント	齊藤 正明／著	KADOKAWA
親子でストレスに強くなる方法	窪田 容子／著	三学出版
女のちょいうつ解消サプリ	海原純子／著	主婦と生活社
姿勢力	高橋 伴和／著	青萌堂
下痢、ストレスは腸にくる	石蔵 文信／著	大阪大学出版会
元気になる！きれいになる！からだの本		オレンジページ
子育てママのキッズ・ヒーリング	月山 きらら／著	徳間書店
号泣セラピー	竹内 好美／著	青春出版社
上司とうまくいかないと思ったときに読む本	大串亜由美／著	日本能率協会マネジメントセンター
女性が「心のストレスに負けない」ための本	鴨下 一郎／著	新講社
女性スタッフの人間関係に困ったら読む本	坂井 悦子／著	アニモ出版
女性のうつ病の治し方	税所 弘／著	二見書房
女性のストレス対処法	中村 延江／著	新星出版社
心配性	ケビン・L・ギョールコー&パメラ・S・ウィーガルツ／著	創元社
ストレスを癒す	アリックス・キースタ／著	産調出版
ストレスがみるみる解消する100のコツ	主婦の友社／編	主婦の友社
ストレスゼロの仕事術	木村 英一／著	阪急コミュニケーションズ
ストレスと自己コントロール	平井 富雄／著	講談社
図解 心のコリをとる技術	奥田 弘美／著	大和出版
たまった「女子疲れ」を今すぐスッキリさせる本	松村 圭子／著	永岡書店

## 「ストレスケアの処方箋」 図書リスト

書 名	著者名	出版社
デトックス・バイブル	大森 隆史／著	マガジンハウス
医療現場におけるDV被害者への対応ハンドブック	宮地 尚子／著	明石書店
働く女性のストレスBOOK	鴨下 一郎／著	大和書房
メンタルヘルス・ファーストエイド	B・キッチナー A・ジョーム／著	創元社
40、50代女性がストレスから楽になる本	日経ヘルスプルミエ／編	日経BP社
リラクセーション	安藤 一男／著	マルジュ社
心にひびくマンガの名言① 心が強くなる		学研情報出版
心にひびくマンガの名言② 夢に近づく		学研情報出版
心にひびくマンガの名言③ 気持ちがラクになる		学研情報出版
心にひびくマンガの名言④ きずなを深める		学研情報出版
心にひびくマンガの名言⑤ 大切なことに気づく		学研情報出版