

ストレス社会を生きる

- 展示資料リスト -

展示期間 平成28年3月24日(木)～5月22日(日)

平成28年3月24日
山梨県立図書館 サービス課 調査サービス担当
〒400-0024 山梨県甲府市北口2丁目8番1号
TEL 055-255-1040 / FAX 055-255-1042

ストレスとは

書誌情報

	書誌情報	請求記号	資料番号
1	ストレス反応の自己統制機序に関する心理学的研究 佐藤 安子 / 著 風間書房 2011.12	146.2/外/	0106092034
2	トラウマの心理学 小西 聖子 / 著 NHK出版 2012.3	146.8/工/	0106185143
3	PTSD (21世紀カウンセリング叢書) 久留 一郎 / 著 駿河台出版社 2003.2	146.8/ヒサ/	0105939714
4	ストレスをためない技術 松島 直也 / 著 日本実業出版社 2012.2	146.8/マツ/	0105747604
5	精神疾患・過労死 (シリーズ働く人を守る) 佐久間 大輔 / 著 中央経済社 2015.5	366.3/サ/	0106513567
6	自然災害とストレスマネジメント 磯野 清 / 著 文芸社 2012.3	369.3/イ/	0104628706
7	思春期のストレス対処力SOC 山崎 喜比古 / 編 有信堂高文社 2011.11	371.4/シ/	0105709414
8	生命とストレス ハンス・セリエ / 著 工作舎 1997.7	491.3/セ/	0103336095
9	さよなら、ストレスくん(トレポー・ロメインこころの救急箱)トレポー・ロメイン / 著・イラスト 大月書店 2002.5	493.0/メ/	0104782693
10	知っていますか?女性とストレス-問-答 友田 尋子 / 著 解放出版社 2001.6	493.4/ツ/	0106093719
11	現代社会とストレス (叢書・ユニベルシタス) ハンス・セリエ / 著 法政大学出版局 1988.7	493.4/セ/	0101671337
12	心のケア (講談社現代新書 2121) 加藤 寛 / 著 講談社 2011.9	493.7/加/	0105683213
13	Q&Aで理解する心の診察室 日本外来臨床精神医学会 / 編 自由企画・出版 2010.2	493.7/キ/	0105500904
14	「心の傷」のケアと治療ガイド 飛鳥井 望 / 監修 保健同人社 2010.3	493.7/コ/	0105497911
15	こころの病気のセルフチェック (こころの科学セレクション) 樋口 輝彦 / 編集 日本評論社 2011.8	493.7/コ/	0105688899
16	災害ストレスの対処法 山口 昌樹 / 著 講談社 2011.12	493.7/サイ/	0105728224
17	惨事ストレス 『惨事ストレス』編集委員会 / 編著 緑風出版 2015.1	493.7/サ/	0106475726
18	災害の心理 清水 将之 / 著 創元社 2006.8	493.7/シミ/	0106157696
19	「脳疲労」社会 (講談社現代新書 2349) 徳永 雄一郎 / 著 講談社 2016.1	493.7/トク/	0106564156
20	スピリチュアル・メンタルヘルス (サイコ・クリティーク 2) 蓮澤 一朗 / 著 批評社 2007.6	493.7/ハ/	0104758214
21	子どもの心をストレスから守る本 (健康ライブラリー) 笠原 麻里 / 監修 講談社 2010.6	493.9/コト /	0105533764
22	子どものPTSD 友田 明美 / 編集 診断と治療社 2014.5	493.9/コト /	0106405582
23	災害ストレスから子どもの心を守る本 内海 裕美 / 監修 河出書房新社 2011.6	493.9/サイ/	0105660948
24	災害と子どものこころ (集英社新書 0663) 清水 将之 / 編・著 集英社 2012.10	493.9/シミ/	0106231244

25	ストレス (きっと上手くいく10の解決法シリーズ) クレア・M.ウィーラー/著 創元社 2011.9	498.3/ウイ/	0106063944
26	「イヤなこと」を上手にやり過ごす本 鴨下 一郎/著 大和書房 2009.9	498.3/垢/	0106150378
27	平常心を鍛える (講談社+ 新書 490-2A) 下園 壮太/[著] 講談社 2011.10	498.3/シエ/	0104435235
28	ストレスづきあいの上手な人、下手な人 (角川oneテーマ21 C-193) 保坂 隆/監修 角川書店 2010.10	498.3/スト/	0106168057
29	がんばる人ほど老化する 竹内 薫/著 日本経済新聞出版社 2011.11	498.3/タケ/	0105706618
30	図解ストレスチェック実施・活用ガイド 植田 健太/著 中央経済社 2015.10	498.8/ウエ/	0106544968
31	Q&Aストレスチェック実施ガイド 小笠原六川国際総合法律事務所/編著 清文社 2015.9	498.8/キユ/	0106539992
32	産業医と弁護士が解決する社員のメンタルヘルス問題 メンタルヘルス実務研究会/編 中央経済社 2016.1	498.8/サン/	0106580095
33	職場のメンタルヘルス相談室 菅 佐和子/著 新曜社 2009.9	498.8/シヨ/	0106104052
34	職場のストレスチェック実践ハンドブック 中島 明子/著 創元社 2016.1	498.8/チカ/	0106582919
35	ストレスチェック制度の狙いと課題 渡辺 洋一郎/編著 日本生産性本部生産性労働情報センター 2015.12	498.8/ワタ/	0106575442
36	ストレスの基本理解と抗ストレス食品の開発 横越 英彦/監修 シーエムシー出版 2012.1	588/スト/	0105739338

ストレスと病気



書誌情報

		請求記号	資料番号
37	就活でうつにならないための本 向後 善之/著 秀和システム 2013.2	377.9/コウ/	0106263478
38	酸化ストレスから身体をまもる 嵯峨井 勝/著 岩波書店 2010.6	491.4/サガ/	0105538847
39	どこからが心の病ですか? (ちくまプリマー新書 152) 岩波 明/著 筑摩書房 2011.1	493/イワ/	0105585061
40	本当に怖い!薬物依存がわかる本 西 勝英/著 西村書店 2014.5	493.1/ニシ/	0106399207
41	下痢、ストレスは腸にくる (阪大リーブル 26) 石蔵 文信/著 大阪大学出版会 2011.1	493.4/イシ/	0105606289
42	胃・十二指腸潰瘍の安心ごはん (食事療法はじめの一步) 宮崎 招久/病態監修 女子栄養大学出版部 2015.3	493.4/イミ/	0106497837
43	過敏性腸症候群の治し方がわかる本 (こころの健康シリーズ) 伊藤 克人/著 主婦と生活社 2011.8	493.4/イト/	0105675862
44	潰瘍性大腸炎正しい治療がわかる本 (EBMシリーズ) 中島 淳/著 法研 2007.11	493.4/チカ/	0105268775
45	「排便力」をつけて便秘を治す本 (ビタミン文庫) 松生 恒夫/著 マキノ出版 2012.2	493.4/マツ/	0105748354
46	腰の痛みにさようなら! (B&Tブックス) 小瀬 忠男/著 日刊工業新聞社 2013.6	493.6/オセ/	0106308240
47	肩・首のこりをしっかり治すコツがわかる本 (学研実用BEST) 黒田 栄史/監修 学研パブリッシング 2013.4	493.6/カク/	0106433139
48	<医師><看護師><患者・家族>によるうつ病の本 (病気を生きぬく) 衛藤 理砂/著 岩波書店 2010.5	493.7/イシ/	0106042294
49	パニック障害なんてこわくない! ベヴ・エイズベット/著 大和書房 2008.8	493.7/エイ/	0106112600
50	ストレスと適応障害 (幻冬舎新書 お-6-7) 岡田 尊司/著 幻冬舎 2013.5	493.7/オカ/	0106301336
51	強迫性障害を乗り越える!最新治療と正しい知識 上島 国利/著 日東書院本社 2011.5	493.7/カミ/	0105648414
52	ここまで進んだ心の病気のクスリ 久保田 正春/著 法研 2016.1	493.7/クボ/	0106582885
53	こころの健康診断 (ニュートンムック) 仮屋 暢聡/執筆・協力 ニュートンプレス 2015.11	493.7/コウ/	0106553167
54	よくわかるプチうつの治し方 (セレクトBOOKS こころのクスリBOOKS) 坂本 博子/著 主婦の友社 2011.10	493.7/サカ/	0105733257
55	睡眠障害のなぞを解く (健康ライブラリー スペシャル) 櫻井 武/著 講談社 2015.4	493.7/ウヅ/	0106507627
56	拒食症・過食症の治し方がわかる本 (こころの健康シリーズ) 高木 洲一郎/著 主婦と生活社 2011.8	493.7/タカ/	0105675888
57	統合失調症 (患者のための最新医学) 白石 弘巳/監修 高橋書店 2015.4	493.7/トウ/	0106536824
58	高齢者がうつ病になるとき 西脇 巽/著 大月書店 2010.8	493.7/ニシ/	0105551139
59	リストカット (講談社現代新書) 林 直樹/著 講談社 2007.10	493.7/ハヤ/	0105248298
60	非定型うつ病 (よくわかる最新医学) 貝谷 久宣/監修 主婦の友社 2014.10	493.7/ヒヤ/	0106427446
61	自分を傷つけずにはいられない 松本 俊彦/著 講談社 2015.2	493.7/マツ/	0106494305
62	ダイエット依存症 (こころライブラリー) 水島 広子/著 講談社 2011.7	493.7/ミヅ/	0105678296
63	拒食症・過食症を対人関係療法で治す 水島 広子/著 紀伊國屋書店 2007.10	493.7/ミヅ/	0106022981

64	正しく知る不安障害 (ぐっと身近に人がわかる) 水島 広子/著 技術評論社 2010.10	493.7/ミ [*] /	0105555973
65	自律神経失調症の治し方がわかる本 (こころの健康シリーズ) 村上 正人/著 主婦と生活社 2011.8	493.7/ミ [*] /	0105675870
66	よくわかる境界性パーソナリティ障害 (セレクトBOOKS こころのクスリBOOKS) 林 直樹/監修 主婦の友社 2011.8	493.7/ヨ [*] /	0105678304
67	よくわかる統合失調症 (セレクトBOOKS こころのクスリBOOKS) 白石 弘巳/監修 主婦の友社 2011.4	493.7/ヨ [*] /	0105733232
68	よくわかる薬いらずのメンタルケア (セレクトBOOKS こころのクスリBOOKS) 貝谷 久宣/監修 主婦の友社 2011.	493.7/ヨ [*] /	0105733240
69	よくわかるパニック障害・PTSD (セレクトBOOKS こころのクスリBOOKS) 貝谷 久宣/監修 主婦の友社 2012.2	493.7/ヨ [*] /	0105733307
70	よくわかる社会不安障害 (セレクトBOOKS こころのクスリBOOKS) 山田 和夫/監修 主婦の友社 2012.4	493.7/ヨ [*] /	0105762116
71	痛みを残さない帯状疱疹再発させない単純ヘルペス 漆畑 修/著 メディカルトリビューン 2011.4	493.8/ウ [*] /	0105645386
72	子どものうつがわかる本 (セレクトBOOKS 育ちあう子育ての本) 下山 晴彦/監修 主婦の友社 2015.8	493.9/コ [*] /	0106523459
73	ルボがんの時代、心のケア 上野 玲/著 岩波書店 2010.2	494.5/ウ [*] /	0105496970
74	薄毛・抜け毛を治す (健康ライブラリー) 小林 一広/著 講談社 2006.8	494.8/ウ [*] /	0106027733
75	めまい専門医が教える「めまい」をスッキリ消す本 二木 隆/著 PHP研究所 2013.11	496.6/フ [*] /	0106346448
76	顎関節症とかみ合わせの悩みが解決する本 (健康ライブラリー) 木野 孔司/著 講談社 2011.2	497.3/キ [*] /	0105619167
77	眠れなくてつらい!を解決する本 (みんなの女性外来) 対馬 ルリ子/総監修 小学館 2010.6	498.3/ホ [*] /	0105529788
78	職場のIT化が会社員の精神的健康に及ぼす影響 石津 和子/著 風間書房 2013.11	498.8/イ [*] /	0106349046
79	職場不適合症 (健康ライブラリー) 渡辺 登/監修 講談社 2009.4	498.8/シ [*] /	0105404065
80	図解やさしくわかるうつ病からの職場復帰(精神疾患と向き合う・社会で生きる) 山本 晴義/監修 ナツメ社 2015.1	498.8/ス [*] カ/	0106477573

ストレス解消法あれこれ



	書誌情報	請求記号	資料番号
81	今、読書が日本人を救う 鈴木 健二/著 グラフ社 2004.10	019/ス [*] /	0104974589
82	読む力は生きる力 脇 明子/著 岩波書店 2005.1	019.2/ワ [*] /	0104988969
83	ポジティブマインド スポーツと健康、積極的な生き方の心理学 海保 博之/監修 新曜社 2010.4	140/ホ [*] ジ [*] /	0106024581
84	10代のうちに知っておきたい折れない心の作り方 水島 広子/著 紀伊國屋書店 2014.7	146/ミ [*] /	0106413545
85	アニマルセラピー (21世紀カウンセリング叢書) 川添 敏弘/著 駿河台出版社 2009.3	146.8/カ [*] /	0105399331
86	セルフケア24のアプローチ 串崎 真志/著 風間書房 2012.2	146.8/ク [*] シ [*] /	0105754931
87	笑いの治癒力 アレン・クライン/著 創元社 1997.7	146.8/ク [*] ラ [*] /	0106157456
88	笑いの治癒力 2 アレン・クライン/著 創元社 2001.8	146.8/ク [*] ラ [*] /2	0106161052
89	芸術療法入門 (文庫クセジュ) ジャンピエール・クライン/著 白水社 2004.11	146.8/ク [*] ラ [*] /	0106196439
90	心の病気になる色彩セラピー 末永 蒼生/著 PHPエディターズ・グループ 2012.3	146.8/ス [*] イ [*] /	0105752380
91	バイオセラピー学入門 林 良博/編著 講談社 2012.4	146.8/バ [*] イ [*] /	0105781421
92	対人援助のためのアートセラピー 山上 榮子/著 誠信書房 2008.9	146.8/ヤ [*] マ [*] /	0105343768
93	TDEヒーリングエネルギー パーフェクトハーモニー研鑽会/著 主婦の友社 2012.7	147.7/パ [*] フ [*] /	0104679535
94	オーラソーマ・パーフェクトガイド 武藤 悦子/著 主婦の友社 2012.12	147.7/ム [*] ト [*] /	0106239007
95	受験生の心の休ませ方 (心の友だち) 加藤 諦三/著 PHP研究所 2008.7	159/カ [*] /	0105329635
96	ナショナルジオグラフィックが見た地球の絶景 幾島 幸子/訳 日経ナショナルジオグラフィック社 2012.7	290.87/ナ [*] ジ [*] /	0106206287
97	日本ふしぎワンダーランドspot50 渋川 育由/編 河出書房新社 2011.6	291.08/ニ [*] ホ [*] /	0105658827
98	だから行きたくなる温泉セラピーの宿50 石井 宏子/著 集英社 2009.6	291.09/イ [*] シ [*] /	0105918866
99	美しき日本 日本交通公社/監修 JTBパブリッシング 2014.6	291.09/ウ [*] ツ [*] /	0106401409
100	森林セラピーガイドブック (大人の遠足BOOK) 森林セラピーソサエティ/編 JTBパブリッシング 2009.4	291.09/シ [*] ン [*] /	0105399372
101	本好きのためのウォーキング入門 (平凡社新書) 武村 岳男/著 平凡社 2012.4	291.09/タ [*] ク [*] /	0105779292
102	自分をまもる本 ローズマリー・ストーンズ/著 晶文社 2013.11	371/スト [*] /	0106345853

103	プラネタリウム散歩 (MARBLE BOOKS) マーブルブックス/編 マーブルトロン 2011.7	440.7/プラ/	0105671911
111	生き抜くための整体 (14歳の世渡り術) 片山 洋次郎/著 河出書房新社 2014.9	492/カ/	0106428683
104	温泉療法 大塚 吉則/著 南山堂 1999.11	492.5/材/	0103801049
105	森林療法ハンドブック 降矢 英成/編 東京堂出版 2005.6	492.5/シ/	0105218457
106	即効100ツボ 伊藤 剛/著 高橋書店 2012.3	492.7/ト/	0105755540
107	自分で「疲れ」をとる!日々の整体 片山 洋次郎/著 静山社 2010.12	492.7/カ/	0106162936
108	大地のエネルギーで癒すクレイセラピー 福島 麻紀子/著 フレグランスジャーナル社 2009.10	492.7/ワ/	0106116676
109	温灸読本 宮川 浩也/著 医道の日本社 2014.3	492.7/ミヤ/	0106383003
110	アニマルセラピー 熊坂 隆行/監修 本の泉社 2012.8	492.9/アニ/	0106212830
112	いつでもどこでもヨーガな暮らし 赤根 彰子/著 佼成出版社 2011.7	498.3/アカ/	0105675938
113	脳からストレスをスッキリ消す事典 (PHPビジュアル実用BOOKS) 有田 秀穂/著 PHP研究所 2012.3	498.3/アリ/	0105753149
114	お風呂の達人 石川 泰弘/著 草思社 2011.2	498.3/イ/	0105615157
115	ラジオはココロの疲れを、そっと取り除く 板倉 徹/著 ぱる出版 2013.5	498.3/イタ/	0106299142
116	安眠の科学 (B&Tブックス おもしろサイエンス) 内田 直/著 日刊工業新聞社 2013.12	498.3/ウチ/	0106360811
117	ゼロから始める「医師が教える」ウォーキング 西田 潤子/監修 KADOKAWA 2014.9	498.3/セロ/	0106427933
118	安眠健康術 堀 忠雄/著 海竜社 2011.1	498.3/ホリ/	0105596548
119	お茶の効用 井出 二三子/著 東洋書院 2011.5	498.5/イテ/	0105657589
120	正しく食べて健康に生きよう 菅沼 安嬉子/著 慶應義塾大学出版会 2009.11	498.5/スカ/	0106116270
121	脳からストレスを消す食事 (ちくま新書) 武田 英二/著 筑摩書房 2011.8	498.5/タ/	0105669238
122	コーヒーの医学 (からだの科学primary選書) 野田 光彦/編著 日本評論社 2010.4	498.5/ノタ/	0105519532
123	心と身体を強くする食育力 服部 幸應/著 マガジンハウス 2014.3	498.5/ハッ/	0106382245
124	ハーブティー大事典 (贅沢時間) 榊田 千佳子/監修 学研パブリッシング 2014.9	499.8/ハブ/	0106423049
125	わかりやすい!覚えやすい!アロマテラピー基本講座 重松 浩子/監修 成美堂出版 2011.12	499.8/ワカ/	0105710461
126	あなたの“不安”をスッキリ解消!クルマの運転術 菰田 潔/著 ナツメ社 2015.1	537.8/コモ/	0106557580
127	幸せを呼ぶパワーストーンアクセサリー (手作りを楽しむ) 龔 久珍/著 日東書院本社 2010.6	594.6/キョ/	0106005135
128	はじめての台湾茶 山道 帰一/著 ACCESS 2011.11	596.7/ヤマ/	0105707798
129	かんたんかわいいミニ&ベビー野菜ガーデニングノート 淡野 一郎/著 農山漁村文化協会 2006.5	626.9/アワ/	0106076615
130	柳生真吾のガーデニングはじめの一步 柳生 真吾/著 家の光協会 2008.1	627/ヤキ/	0106083462
131	エコ&ヒーリング・ランドスケープ 豊田 幸夫/著 鹿島出版会 2005.11	629/トヨ/	0105081673
132	鉄道旅行のたのしみ (角川文庫 み9-11) 宮脇 俊三/[著] 角川書店 2008.11	B686.2/ミヤ/	0106702111
133	日本の美術館ベスト250完全案内 (ぴあMOOK) ぴあ 2014.2	706.9/ニホ/	0106374226
134	写真を愉しむ (岩波新書 新赤版) 飯沢 耕太郎/著 岩波書店 2007.11	740/イ/	0105255616
135	音楽はなぜ人を幸せにするのか (新潮選書) みつとみ 俊郎/著 新潮社 2003.5	760.4/ミツ/	0105878128
136	もっとステップアップできる!コーラス上達のポイント200 (コツがわかる本) 吉村 元子/監修 メイツ出版 2010.9	767.4/メイ/	0105556211
137	健康とスポーツ 玉川大学教育学部/編 玉川大学出版部 2010.3	780.1/ケン/	0105505952
138	みんな笑顔で楽しく遊ぼう! 三宅 邦夫/著 黎明書房 2012.1	781.9/ミヤ/	0105729255
139	癒しのランニング (講談社現代新書 2239) 金 哲彦/著 講談社 2013.12	782/キン/	0106359615
140	山歩きはなぜ体にいいの (ヤマケイ山学選書) 柏 澄子/文 山と溪谷社 2009.2	786.1/カ/	0105593024
141	基本のすべてがわかるキャンプと焚き火 (るるぶDo!) JTBパブリッシング 2010.8	786.3/キク/	0105543474
142	ハイキング・ハンドブック 村上 宣寛/著 新曜社 2013.6	786.4/ムラ/	0106302862
143	子どもとはじめる日帰りハイキング (るるぶDo!) 森田 秀巳/著 JTBパブリッシング 2014.4	786.4/モリ/	0106385602
144	知識ゼロからのサイクリング入門 三浦 恭資/著 幻冬舎 2007.9	786.5/ミウ/	0105255954
145	健康太極拳エクササイズ 雨宮 隆太/著 ベースボール・マガジン社 2010.11	789.2/アメ/	0105577456