



働く女性のココロとカラダ



●しごと

ドーンセンター情報ライブラリー 作成:2022年8月

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号	
やりたいこと、全部やりたい。 自分の人生を自分で決めるための方法	立花佳代	アスコム	2021	159.4	タ
「女性ひとり起業」スタートBOOK 小さく始めて夢をかなえる！	小谷晴美	コスミック出版	2020	335	コ
Webデザイナーおうち起業 もっと自由に、私らしく働くを叶える	泰道ゆりか	自由国民社	2022	335	タ
仕事は自分ひとりでやらない 仕事を抱え込まず、周りに助けを求める技術「ヘルプシーキング」の教科書	小田木朝子	フォレスト出版	2022	336	オ
エンパワーメント 働くミレニアル女子が身につけたい力	大崎麻子	経済界	2017	336.3	オ
イマドキ女性管理職の働き方 仕事も人生も自分らしく	麓幸子	日経BP	2020	336.3	フ
これからのテレワーク 新しい時代の働き方の教科書	片桐あい	自由国民社	2020	336.4	カ
働く女子の仕事力アップTips大全 わたしらしく楽しく長く働くために必要なこと	SHE	KADOKAWA	2021	336.4	シ
働く人を守る！職場六法	岩出誠	講談社	2021	366.14	イ
無理しない働き方 頑張ってもうまくいかないひょっとして発達障害？と思ったら読む	陶貴行, 服部一史	日本能率協会マネジメントセンター	2020	366.28	ス
女子の副業 夢もお金もあきらめない。	滝岡幸子	青春出版社	2020	366.29	タ
自分らしく働くパラレルキャリアの作り方	三原菜央	秀和システム	2018	366.29	ミ
育児・介護と仕事の両立のための応援ガイドブック	大阪府労働相談センター	大阪府商工労働部雇用推進室労働環境課(労働相談センター)	2022	[行政] 366.3	オ
ちょっと気になる「働き方」の話	権丈英子	勁草書房	2019	366.38	ケ
これで安心！働きながら介護する ケアも仕事も暮らしもバランスとって	川上由里子	技術評論社	2020	369.26	カ
女性のためのお金の不安、仕事のもやもや相談Book	大竹のり子, 相田良子監修 朝日新聞出版編著	朝日新聞出版	2021	591	オ

●人間関係・コミュニケーション

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号	
なぜ私は怒れないのだろう	安藤俊介	産業編集センター	2021	141.6	ア
誰でもできる！アサーティブトレーニングガイドブック みんなが笑顔になるために	海原純子	金剛出版	2019	146.8	ウ
3つの自分で人づきあいがラクになる エゴグラムで見える本当の私	杉田峰康	創元社	2018	146.8	ス
それでいい。 自分を認めてラクになる対人関係入門	細川貂々, 水島広子	創元社	2017	146.8	ホ
心がラクになる思考法 「うまくいかないことばかり」が改善される	細野正人	ポプラ社	2022	146.8	ホ
「あなたらしく伝える」技術 女性のためのアサーティブ・コミュニケーション	森田汐生	産業能率大学出版部	2022	146.8	モ
ほどよい距離でつきあえるこじれないNOの伝え方	八巻香織	太郎次郎社エディタス	2020	146.8	ヤ
自分の意見で生きていこう 「正解のない問題」に答えを出せる4つのステップ	ちきりん	ダイヤモンド社	2022	159.6	チ

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
リモートワーク時代を乗り切る思いやりオンラインコミュニケーション	ディーセントワーク・ラボ編 中尾文香〔ほか〕	風間書房	2021	336.4 デ
私のまま、素直に生きる	森田汐生	主婦の友社	2020	361.4 モ
場づくり仕事術	矢野圭夏	アスカ・エフ・プロダクツ	2022	336.49 ヤ

●ココロとカラダのメンテナンス

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
セルフケアの工具箱	伊藤絵美	晶文社	2020	146.8 イ
自分でできるカウンセリング 新版 女性のためのメンタル・トレーニング	川喜田好恵	創元社	2010	146.8 カ
「自分の感情」の整えかた・切り替えかた モヤモヤがスッキリ！に変わる85のセルフケア	高井祐子	大和出版	2022	146.8 タ
どうしたらストレスフリーに生きられますか？ オトナ女子の不安・モヤモヤががんばらないで解消！	堀田秀吾監修	新星出版社	2021	146.8 ホ
イライラを手放す生き方 心の強い人になる条件	水島広子	さくら舎	2018	146.8 ミ
ひとりでするこころの手あて セルフケアがわかる本	八巻香織	太郎次郎社エディタス	2020	146.8 ヤ
傷ついただけなら捨てていい 精神科医が教える、ストレスの手放し方	ユウンジョン	イースト・プレス	2022	159.6 ユ
つらくなる前に知っておきたい閉経のきほん	上田嘉代子監修	池田書店	2021	495.13 ウ
わたしのココロにしてあげたいこと。 お医者さんと一緒に解決	朝日新聞出版編著 福永伴子監修	朝日新聞出版	2021	498.3 ア
頑張りすぎる人のための疲れない習慣 朝・昼・晩のケアと眠り方	上符正志総監修	家の光協会	2022	498.3 ウ
オトナ女子は見逃さない！不調を知らせるカラダサイン 図鑑	工藤孝文	WAVE出版	2021	498.3 ク
はたらく女性のためのボディワーク 腰痛・肩こり・疲労 からだの声を聞く	原田奈名子	農山漁村文化協会	2022	498.3 ハ
自律神経の名医が教えるココロとカラダの疲れとり大全	小林弘幸	SBクリエイティブ	2021	498.39 コ
不調女子のカラダよるこぶ栄養BOOK	杉山明美	徳間書店	2019	498.5 ス
働く女性のヘルスケアガイド おさえておきたいスキルとプラクティス	荒木葉子, 市川佳居編著	金剛出版	2022	498.8 ア
頑張りすぎるあなたのための会社を休む練習	志村和久	イースト・プレス	2019	498.8 シ
感情の問題地図 「で、どう整える？」ストレスだらけ、モヤモヤばかりの仕事の心理	関屋裕希	技術評論社	2018	498.8 セ
リモート疲れとストレスを癒す「休む技術」 オンラインワークの心と身体をケアする56のコツ	西多昌規	大和書房	2021	498.8 ニ
あたららしい暮らしを作る。 部屋づくり、働き方、時間術、お金、心と身体。わたしらしい、これからの生活習慣	竹村真奈	翔泳社	2020	590.4 タ
繊細な人の仕事があまくいくファッションのルール	アズ直子, 長友妙子	光文社	2021	593.3 ア

◎ライブラリーカードで図書・行政資料・雑誌・DVDの貸出をしています。

資料種別	貸出冊数(期間)
図書・行政資料・雑誌	15冊(3週間)
DVD	3点(2週間)



情報ライブラリーHP

ドーンセンター情報ライブラリー
(大阪府立男女共同参画・青少年センター)
〒540-0008 大阪市中央区大手前1-3-49
TEL 06-6910-8616 / FAX 06-6910-8775
E-mail lib@dawncenter.jp