



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:2019年9月

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号	
女子の働き方 男性社会を自由に歩く「自分中心」の仕事術	永田潤子	文響社	2017	159.4	ナ
私たちが仕事をやめてはいけない57の理由	川崎貴子	大和書房	2015	159.6	カ
これからは、生き方が働き方になっていく	鈴木絵里子	大和書房	2018	159.6	ス
働く女の品格 30歳から伸びる50のルール	戸田久美	毎日新聞出版	2018	159.6	ト
雑貨店おやつへようこそ 小さな店のつくり方つづき	トノイケミキ	西日本出版社	2017	335	ト
あなたのキャリアのつくり方 NPOを手がかりに	浦坂純子	筑摩書房	2017	335.8	ウ
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
女性管理職の教科書 仕事にも人生にも自信がもてる!	小川由佳	同文館出版	2016	336.4	オ
明日、会社に行くのが楽しみになるお仕事のコツ事典	文響社編集部編	文響社	2016	336.4	ブ
自分らしく働くパラレルキャリアのつくり方	三原菜央	秀和システム	2018	366.29	ミ
さあ、育休後からはじめよう 働くママへの応援歌	山口理栄 新田香織	労働調査会	2016	366.32	ヤ
女、今日も仕事する	大瀧純子	ミシマ社	2015	366.38	オ
新・ワーママ入門 自分らしい働き方・育て方が見つかる	堀江敦子	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2019	366.38	ホ
前田さん、主婦の私もフリーランスになれますか?	前田めぐる	日本経済新聞出版社	2017	366.8	マ
ガラスの天井のひらきかた あなたの成長を喜ばない人たちへの処方箋	いつか	KKベストセラーズ	2017	367.21	イ
さしすせその女たち	柳月美智子	KADOKAWA	2018	913.6	ヤ

●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	
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
マンガでやさしくわかる傾聴	小宮昇 葛城かえでシナリオ制作 サノマリナ作画	日本能率協会マネジメントセンター	2017	146.8	コ
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
マンガでやさしくわかるアサーション	平木典子 星井博文シナリオ制作 サノマリナ作画	日本能率協会マネジメントセンター	2015	146.8	ヒ
図解相手の気持ちをきちんとく聞く技術 会話が続く、上手なコミュニケーションができる!	平木典子	PHP研究所	2013	146.8	ヒ
がまんをやめる勇氣	平木典子	海竜社	2017	146.8	ヒ
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
深く聴くための本 アサーション・トレーニング	森川早苗	日本・精神技術研究所	2010	146.8	モ
女子が毎日トクをする人間関係のキホン	有川真由美	PHP研究所	2018	361.4	ア

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
“人疲れ”が嫌いな脳 ラクしてうまくいく人間関係のつくりかた	梶本修身	幻冬舎	2017	361.4 カ
コミュニケーション断念のすすめ	信田さよ子	垂紀書房	2013	361.4 ノ
Aさんの場合。	やまもとりえ	祥伝社	2016	726.1 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
コーピングのやさしい教科書 折れない心がメモ1枚でできる	伊藤絵美	宝島社	2017	146.8 イ
カウンセリングを受けたいと思ったらQ&A	上地安昭	創元社	2015	146.8 ウ
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
心の冷えとり 人生を変えるのに必要な38のレッスン	小室朋子	WAVE出版	2018	159 コ
そういえば、いつも目の前のことだけやってきた 頑張るあなたが人生を楽しむ54の方法	平田静子	マガジンハウス	2015	159.6 ヒ
責めないしさがみつからない投げ出さない 自分らしい人生を受け入れ、楽しむ女性になるための48のコツ	水野順子	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2014	159.6 ミ
自分の時間を取り戻そう ゆとりも成功も手に入れられるたった1つの考え方	ちきりん	ダイヤモンド社	2016	366.21 チ
パワハラ防止のためのアンガーマネジメント入門 怒り、イライラのコントロールで、職場は変わる！成果が上がる！	小林浩志	東洋経済新報社	2014	366.3 コ
女性のからだ ちょっとした不調をなくす本	対馬ルリ子	ぴあ	2019	495 ツ
医師が教える女性の正しい不調ケア大全 HEALTH CARE DICTIONARY	ヘルスケア大学	宝島社	2018	495 ヘ
つらい更年期障害をしっかりと乗り越える方法 女性ホルモンの攻略による40代からの更年期対策	対馬ルリ子	ナショナル出版	2017	495.13 ツ
おとな女子のセルフ健康診断	内山明好監修	G. B.	2017	498.3 ウ
頭痛女子バイブル 痛くなるワケから、治し方までまるごと頭痛のこと。	五十嵐久佳	世界文化社	2016	498.39 イ
はたらく女性のコンディショニング事典 疲れ知らずのカラダ・ココロ・アタマをつくる	岩崎一郎〔ほか〕監修	クロスメディア・パブリッシング	2018	498.39 イ
わたしの夜時間 カラダとココロに効く「夜活」	日本放送協会 NHK出版編	NHK出版	2017	498.39 ニ
イヤな気持ちがスーッと消えていくココロにいいこと事典	心地よい暮らしをつくる会編	青春出版社	2017	498.8 コ
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
産業カウンセラーが教える「つぶれない働き方」の教科書	吉岡俊介	彩図社	2015	498.8 ヨ
ズボラ大人女子の週末セルフケア大全 Weekend Ways to Practice Self-Care	池田明子	大和書房	2017	499.8 イ
マイタイム MY TIME 自分もまわりも幸せになる「自分のための時間」のつくり方	モニカ・ルーソコネン	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2018	590.4 ル

◎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。

一人につき図書・行政資料・雑誌15冊(3週間)、DVD3点(2週間)です。

＜連絡・問い合わせ先＞
 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