

## 自死防止の啓発に役立つ推薦図書一覧

KUGSサポートネットワーク、学生自死防止専門委員会推薦（R8.3）

	著書名（タイトル）	著者名	出版社名	ISBN	中央館	自然科学系図書館	医学分館	保健学類図書室
1	思春期サバイバルー10代の時って考えることが多くなる気がするわけ	ここから探検隊	はるか書房	9784434183010	○	○	○	
2	10代のモヤモヤに答えてみた。ー思春期サバイバル〈2〉Q&A編	ここから探検隊	はるか書房	9784434217159	○	○	○	
3	キャンパスライフ サポートブック：こころ・からだ・くらし	香月菜々子・古田 雅明	ミネルヴァ書房	9784623084678	○	○	○	
4	新版 大学生のこころのケア・ガイドブックー精神科と学生相談からの17章	福田真也	金剛出版	9784772415996	○	○	○	○
5	自分を傷つけてしまう人のためのレスキューガイド	松本俊彦	法研	9784865134377	○	○	○	
6	どうなってるんだろう？子どもの法律	山下敏雅・渡辺雅之	高文研	9784874986141	○	○	○	
7	どうなってるんだろう？子どもの法律part2	山下敏雅・渡辺雅之	高文研	9784874986875	○	○	○	
8	トラウマとアディクションからの回復ーベストな自分を見つけるための方法	リサ・M・ナジャヴィッツ, 近藤 あゆみ他	金剛出版	9784772417419	○	○	○	
9	がんばりすぎてしまう、あなたへ	宇佐美百合子	サンクチュアリ出版	9784921132668	○	○	○	
10	こどもたちへおとなたちへ ～夜回り先生から29の生きるメッセージ～	水谷修	小学館	9784094084962	○	○	○	
11	夜回り先生いのちの授業	水谷修	日本評論社	9784535586024	○	○	○	
12	優しさと勇気の育て方	水谷修	日本評論社	9784535587083	○	○	○	
13	生き延びるための世界文学	都甲幸治	新潮社	9784103323228	○	○	○	
14	自傷・自殺のことがわかる本 自分を傷つけない生き方のレッスン	松本俊彦	講談社	9784062598217	○	○	○	
15	大学生が会えるリスクとセルフマネジメント 社会人へのステップ	逸見敏郎・山中淑江編著	学苑社	9784761407711	○	○	○	
16	図解 自分の気持ちをきちんと<伝える>技術 人間関係がラクになる自己カウンセリングのすすめ	平木典子	PHP研究所	9784569691558	○	○	○	
17	図解 相手の気持ちをきちんと<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	9784569814889	○	○	○	
18	こころが晴れるノート うつと不安の認知療法自習帳	大野裕	創元社	9784422112831	○	○	○	
19	「他人の目」が気になる人へ 自分らしくのびのび生きるヒント	水島 広子	光文社	9784334787035	○	○	○	

## 自死防止の啓発に役立つ推薦図書一覧

KUGSサポートネットワーク、学生自死防止専門委員会推薦 (R8.3)

	著書名 (タイトル)	著者名	出版社名	ISBN	中央館	自然科学系図書館	医学分館	保健学類図書室
20	小さなことに左右されない「本当の自信」を手に入れる9つのステップ	水島 広子	大和出版	9784804762227	○	○	○	
21	「なんとなく生きづらい」がフッとなくなるノート	前田 泰章	クロスメディア・パブリッシング	9784295403210	○	○	○	
22	働くことがイヤな人のための本ー仕事とは何だろうか	中島義道	日本経済新聞出版社	9784532195304	○	○	○	
23	赤ずきんとオオカミのトラウマ・ケア: 自分を愛する力を取り戻す〔心理教育〕の本	白川美也子	アスクヒューマンケア	9784901030229	○	○	○	
24	大学生のためのメンタルヘルスガイド: 悩む人、助けたい人、知りたい人へ (大学生の学びをつくる)	松本俊彦	大月書店	9784272412358	○	○	○	
25	東大理学部発 学生相談・学生支援の新しいかたち: 大学コミュニティで支える学生生活	東京大学大学院理学研究科・理学部 (監修)	岩崎学術出版社	9784753310203	○	○	○	
26	「助けて」が言えない SOSを出さない人に支援者は何ができるか	松本俊彦	日本評論社	9784535563797	○	○	○	
27	つながりからみた自殺予防	太刀川 弘和	人文書院	9784409340530	○	○	○	
28	大学生のためのセーフティネット: 学生生活支援を考える	全国大学生生活協同組合連合会教職員委員会編	大学教育出版	9784866920313	○	○	○	
29	スクール・セクシュアル・ハラスメント: 学校の中の性暴力	内海崎貴子ほか	八千代出版	9784842917399	○	○	○	
30	心理カウンセラーと考えるハラスメントの予防と相談: 大学における相互尊重のコミュニティづくり	杉原保史	北大路書房	9784762829550	○	○	○	
31	ブラックバイト 増補版: 体育会経済が日本を滅ぼす (POSSE叢書 Vol.2)	大内裕和・今野晴貴著	堀之内出版	9784906708734	○	○	○	
32	気をつけよう! ブラックバイト・ブラック企業: いまから知っておきたい働く人のルール (1巻)	ブラックバイトから子どもたちを守る会編	汐文社	9784811321622	○	○	○	
33	気をつけよう! ブラックバイト・ブラック企業: いまから知っておきたい働く人のルール (2巻)	ブラックバイトから子どもたちを守る会編	汐文社	9784811321639	○	○	○	
34	気をつけよう! ブラックバイト・ブラック企業: いまから知っておきたい働く人のルール (3巻)	ブラックバイトから子どもたちを守る会編	汐文社	9784811321646	○	○	○	
35	「カルト」はすぐ隣に: オウムに引き寄せられた若者たち	江川, 紹子	岩波書店 (岩波ジュニア新書; 896)	9784005008964	○	○	○	
36	大学生が狙われる50の危険. 最新情報版	全国大学生生活協同組合連合会・全国大学生協共済生活協同組合連合会編	青春出版社	9784413210799	○	○	○	
37	性犯罪被害にあうということ	小林美佳	朝日新聞出版社	9784022616999	○	○	○	
38	性犯罪被害とたたかうということ	小林美佳	朝日新聞出版社	9784022618825	○	○	○	

## 自死防止の啓発に役立つ推薦図書一覧

KUGSサポートネットワーク、学生自死防止専門委員会推薦 (R8.3)

	著書名 (タイトル)	著者名	出版社名	ISBN	中央館	自然科学系図書館	医学分館	保健学類図書室
39	シェルターから考えるドメスティック・バイオレンス 被害女性と子どもの自立支援のために	かながわ女のスペースみずら編	明石書店	9784750323459	○	○	○	
40	ストップ! デートDV	伊田広行	解放出版社	9784759267471	○	○	○	○
41	デートレイブってなに? 知り合いからの性暴力	アンドレア・パロット	大月書店	9784272405428	○	○	○	○
42	マイレジリエンス	中島幸子	梨の木社	9784816613029	○	○	○	
43	性暴力 その後を生きる	中島幸子	レジリエンス	9784905408024	○	○	○	
44	傷ついたあなたへ わたしがわたしを大切にすること	NPO法人レジリエンス	梨の木社	9784816605055	○	○	○	○
45	Black Box	伊藤詩織	文藝春秋	9784163907826	○	○	○	
46	13歳、「私」をなくした私	山本潤	朝日新聞出版社	9784022514530	○	○	○	
47	セクシュアル・マイノリティへの心理的支援: 同性愛、性同一性障害を理解する	針間克己, 平田俊明編著	岩崎学術出版社	9784753310777	○	○	○	○
48	LGBTサポートブック: 学校・病院で必ず役立つ	はた ちさこ、ほか	合同出版	9784586085521	○	○	○	○
49	ジェンダーについて大学生が真剣に考えてみた-あなたがあなたらしくいられるための29問-	佐藤文香	明石書店	9784750348520	○	○	○	○
50	セクシュアル・マイノリティの法律相談: LGBTを含む多様な性的指向・性自認の法的問題	東京弁護士会性の平等に関する委員会セクシュアル・マイノリティプロジェクトチーム	ぎょうせい	9784324102091	○	○	○	
51	心とからだを大切にしよう (わたしらしく、LGBTQ)	ロディ, ロバート	大月書店	9784272407149	○	○	○	
52	法律家が教える LGBTフレンドリーな職場づくりガイド	藤田直介・東由紀(編)	法研	9784865136081	○	○	○	
53	カミングアウト	砂川秀樹	朝日新聞出版	9784022737663	○	○	○	
54	「ふつう」ってなんだ? LGBTについて知る本	特定非営利活動法人 Re B i t (監修) 殿ヶ谷美由記(漫画)	学研プラス	9784055012393	○	○	○	
55	私たちにはことばが必要だ フェミニストは黙らない	著 イ・ミンギョン 訳 すんみ 小山内園子	タバックス	9784907053277	○	○	○	
56	ひとりひとりの「性」を大切にできる社会へ	遠藤まめた	新日本出版社	9784406064347	○	○	○	
57	はじめよう! SOGIハラのない学校・職場づくり: 性の多様性に関するいじめ・ハラスメントをなくすために	「なくそう! SOGIハラ」実行委員会編	大月書店	9784272412549	○	○	○	

自死防止の啓発に役立つ推薦図書一覧

KUGSサポートネットワーク、学生自死防止専門委員会推薦 (R8.3)

	著書名 (タイトル)	著者名	出版社名	ISBN	中央館	自然科学系図書館	医学分館	保健学類図書室
58	新 同性愛って何?—わかりあうことから共に生きるために	伊藤 悟,三宅 大二郎,築瀬 竜太,大江 千束,ほか	緑風出版	9784846117030	○	○	○	
59	性同一性障害と戸籍[増補改訂版] (プロブレムQ&A)	針間克己,大島俊之,野宮亜紀,虎井まさ衛,上川あや,ほか	緑風出版	9784846113049	○	○	○	
60	レズビアン・アイデンティティーズ	堀江有里	洛北出版	9784903127224	○	○	○	
61	ふたりで安心して最後まで暮らすための本	永易至文	太郎次郎社エディタス	9784811807850	○	○	○	
62	もしも「死にたい」と言われたら 自殺リスクの評価と対応	松本俊彦	中外医学社	9784498129740	○	○	○	○
63	自分を傷つけずにはいられない 自傷から回復するためのヒント	松本俊彦	講談社	9784062193160	○	○	○	○
64	いやな気分よ、さようなら コンパクト版	デビッド・D.バーンズ, David D. Burns	星和書店	9784791108480	○	○	○	○
65	いじめのある世界に生きる君たちへ—いじめられっ子だった精神科医の贈る言葉	中井久夫	中央公論新社	9784120049217	○	○	○	○
66	「こころ」を健康にする本 くじけないで生きるヒント	大野裕	日経サイエンス	9784532520755	○	○	○	○
67	「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる 「織細さん」の本	武田友紀	飛鳥出版	9784864106269	○	○	○	○
68	メンタライゼーションを学ぼう 愛着外傷をのりこえるための臨床アプローチ	池田暁史	日本評論社	9784535985056	○	○	○	○
69	マイノリティデザイナー—弱さを生かせる社会をつくろう	澤田 智洋	ライツ社	9784909044297	○	○	○	○
70	心はどこへ消えた?	東畑開人	文藝春秋	9784163914305	○	○	○	○
71	心と体がラクになる読書セラピー	寺田真理子	ディスカヴァー・トゥエンティワン	9784799327302	○	○	○	○
72	メンタルヘルス・ファーストエイド: こころの応急処置マニュアルとその活用	ベティ・キッチナー	創元社	9784422117614	○	○	○	○
73	愛と差別と友情とLGBTQ+: 言葉で闘うアメリカの記録と内在する私たちの正体	北丸 雄二	人々舎	9784910553009	○	○	○	○
74	ケアする人も楽になる 認知行動療法入門 BOOK1	伊藤絵美	医学書院	9784260012454	○	○	○	○
75	ケアする人も楽になる 認知行動療法入門 BOOK2	伊藤絵美	医学書院	9784260012461	○	○	○	○
76	臨床精神医学第50巻第6号, 特集/自殺行動の背景と自殺防止対策	アークメディアほか	アークメディア				○	

## 自死防止の啓発に役立つ推薦図書一覧

KUGSサポートネットワーク、学生自死防止専門委員会推薦 (R8.3)

	著書名 (タイトル)	著者名	出版社名	ISBN	中央館	自然科学系図書館	医学分館	保健学類図書室
77	マインドフルネスストレス低減法	ジョン・カバットジン	北大路書房	9784762825842	○	○	○	○
78	[愛蔵版]こころがホッとする考え方 大丈夫。きっとなんとかなる	すがのたいぞう著	PHP研究所	9784569841687	○	○	○	○
79	しんどい心にさようなら 生きやすくなる55の考え方	さい著; ゆうきゆう監修	KADOKAWA	9784048966238	○	○	○	○
80	10代から身につけたい ギリギリな自分を助ける方法	井上祐紀著	KADOKAWA	9784048967853	○	○	○	○
81	認知行動療法で「なりたい自分」になる: スッキリマインドのためのセルフケアワーク	高井祐子著	創元社	9784422117645	○	○	○	○
82	学校では教えてくれない 自分を休ませる方法	井上祐紀著	KADOKAWA	9784046803610	○	○	○	○
83	あなたが死にたいのは、死ぬほど頑張っているから テキトーに生きる人は「死にたい」とは言わない	平光源著	サンマーク出版	9784763138897	○	○	○	○
84	「死にたい」に現場で向き合う 自殺予防の最前線	松本俊彦編	日本評論社	9784535564039	○	○	○	○
85	自殺対策の新しい形 インターネット, ゲートキーパー, 自殺予防への態度	末木新著	ナカニシヤ出版	9784779513220	○	○	○	○
86	苦しみを癒す「無頓着」のすすめ	樋野興夫著	ブックマン社	9784893088758	○	○	○	○
87	ケアする人も楽になる マインドフルネス&スキーマ療法 BOOK1	伊藤絵美著	医学書院	9784260028400	○	○	○	○
88	ケアする人も楽になる マインドフルネス&スキーマ療法 BOOK2	伊藤絵美著	医学書院	9784260028417	○	○	○	○
89	セルフケアの工具箱	伊藤絵美著; 細川貂々イラスト	晶文社	9784794971814	○	○	○	○
90	コピーングのやさしい教科書	伊藤絵美著	金剛出版	9784772418270	○	○	○	○
91	夢をかなえるゾウ 1	水野敬也著	文響社	9784866513515	○	○	○	○
92	夢をかなえるゾウ 2 ガネーシャと貧乏神	水野敬也著	文響社	9784866513522	○	○	○	○
93	夢をかなえるゾウ 3 ブラックガネーシャの教え	水野敬也著	文響社	9784866513539	○	○	○	○
94	夢をかなえるゾウ 4 ガネーシャと死神	水野敬也著	文響社	9784866512402	○	○	○	○
95	休む技術 かしこくコスパを上げる大人のオン・オフ術	西多昌規著	大和書房	9784479782605	○	○	○	○

## 自死防止の啓発に役立つ推薦図書一覧

KUGSサポートネットワーク、学生自死防止専門委員会推薦 (R8.3)

	著書名 (タイトル)	著者名	出版社名	ISBN	中央館	自然科学系図書館	医学分館	保健学類図書室
96	自分の休ませ方 忙しい毎日が変わるヒント	柊野俊明著	青春出版社	9784413210867	○	○	○	○
97	失敗図鑑 すごい人ほどダメだった!	大野正人著	文響社	9784866510590	○	○	○	○
98	心が元気になる 美しい絶景と勇気のことば	パイインターナショナル編著	パイインターナショナル	9784756248527	○	○	○	○
99	見るだけでわかる! 大人の発達障害のための段取りノート術	吉濱ツトム著	宝島社	9784800287793	○	○	○	○
100	うつの世界にさよならする100冊の本-本を読んでココロをちょっとラクにしよう	寺田真理子著	ソフトバンククリエイティブ	9784797344134	○	○	○	○
101	ばいばい心の緊急事態 追い求めるのをやめてみた。一生きづらさのカラクリを知って幸せになる方法	妹尾まみ著	風鳴舎	9784907537333	○	○	○	○
102	弟の夫 1	田亀源五郎著	双葉社	9784575846256	○	○	○	○
103	弟の夫 2	田亀源五郎著	双葉社	9784575847413	○	○	○	○
104	弟の夫 3	田亀源五郎著	双葉社	9784575848632	○	○	○	○
105	弟の夫 4	田亀源五郎著	双葉社	9784575850055	○	○	○	○
106	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	9784799326008	○	○	○	○
107	空気を読んでも従わない 生き苦しさからラクになる	鴻上尚史著	岩波書店	9784005008933	○	○	○	○
108	15歳からの労働組合入門	東海林智著	毎日新聞社	9784620322254	○	○	○	○
109	発達障害という才能	岩波明著	SBクリエイティブ	9784815607036	○	○	○	○
110	しなくていいことを決めると、人生が一気にラクになる	本田秀夫著	ダイヤモンド社	9784478112571	○	○	○	○
111	自閉症スペクトラム 10人に1人が抱える「生きづらさ」の正体	本田秀夫 [著]	ソフトバンククリエイティブ	9784797372670	○	○	○	○
112	自殺予防学-医師・保健医療スタッフのために	Danuta Wasserman編著; 坪井宏仁 [ほか] 訳	学会出版センター	9784762230479	○	○	○	○
113	不安・イライラがスッと消え去る「安心のタネ」の育て方 ポリヴェーガル理論の第一人者が教える47のコツ	浅井咲子著	大和出版	9784804763668	○	○	○	○
114	インターネット・ゲートキーパーの現場から ころの科学, 186.	松本俊彦編	日本評論社	9784535140868	○	○	○	○

## 自死防止の啓発に役立つ推薦図書一覧

KUGSサポートネットワーク、学生自死防止専門委員会推薦 (R8.3)

	著書名 (タイトル)	著者名	出版社名	ISBN	中央館	自然科学系図書館	医学分館	保健学類図書室
115	あなたはそのまま愛されている	渡辺和子著	PHP研究所	9784569838953	○	○	○	○
116	マンガでやさしくわかるレジリエンス	久世浩司著；松尾陽子マンガ原作；朝戸ころも作画	日本能率協会マネジメントセンター	9784820719359	○	○	○	○
117	ぼくがうまれてきたのはね	うえだまり	UTSUWA出版	9784814924004	○	○	○	○
118	いのちの木 (ポプラせかいの絵本)	ブリッタ・テッケントラップ作絵；森山京訳	ポプラ社	9784591134931	○	○	○	○
119	過食は治るー過食症の成り立ちの理解と克服プログラム	クリストファー G.フェアバーン著；藤本麻起子，江城望訳	金剛出版	9784772418591	○	○	○	○
120	大人の発達障害 仕事・生活の困ったによりそう本	太田晴久監修	西東社	9784791628452	○	○	○	○
121	ちょっとしたことでうまくいく 発達障害の人が上手に勉強するための本	安田祐輔著	翔泳社	9784798164656	○			○
122	人間関係を半分降りる-気楽なつながりの作り方-	鶴見 済	筑摩書房	9784480843241	○	○	○	○
123	カフカはなぜ自殺しなかったのか？：弱いからこそわかること	頭木 弘樹	春秋社	9784393365434	○	○		○
124	自分疲れ：ココロとカラダのあいだシリーズ「あいだで考える」	頭木 弘樹	創元社	8909125492547	○	○		○
125	その島の人たちは、ひとの話をきかない-精神科医、「自殺希少地域」に行く-	森川すいめい	青土社	9784791769315	○	○	○	○
126	お坊さんでスクールカウンセラー	坂井祐円	法蔵館	9784831887672	○	○		○
127	あなたはもう、自分のために生きていい	Poche	ダイヤモンド社	9784478116531	○	○		○
128	ネガティブ・ケイパビリティで生きる 一答えを急がず立ち止まる力	谷川嘉浩	さくら舎	9784865813753	○	○		○
129	親といるとなぜか苦しい:「親という呪い」から自由になる方法	リンジー・C・ギブソ	東洋経済新報社	9784492224106	○	○		○
130	7つの感情 知るだけでラクになる	玉井 仁	モラロジー道德教育財団 出版部	9784896392869	○	○	○	○
131	「もう傷つきたくない」あなたが執着を手放して「幸せ」になる本	根本 裕幸	学研プラス	9784054067820	○	○	○	○
132	「誰かのため」に生きすぎない	藤野智哉	ディスカヴァー・トゥエンティワン	9784799329511	○		○	○
133	自分を守るためにちょっとだけ言い返せるようになる本 声とココロの取扱説明書	司拓也	ぱる出版	9784827213966	○		○	

## 自死防止の啓発に役立つ推薦図書一覧

KUGSサポートネットワーク、学生自死防止専門委員会推薦 (R8.3)

	著書名 (タイトル)	著者名	出版社名	ISBN	中央館	自然科学系図書館	医学分館	保健学類図書室
134	「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	9784804763927	○	○	○	○
135	奇跡のクスリ絵BOOK: パワーアートを見るだけで心・体の不調が整い、運気が上がる!	丸山 修寛	日本文芸社	9784537221268	○		○	
136	大切な人を亡くしたあなたへ 自分のためのグリーフケア	坂口 幸弘	創元社	9784422320861	○		○	
137	大切な人を亡くしたあなたに知っておいてほしい5つのこと	井手 敏郎	自由国民社	9784426125165	○		○	
138	あなたの「しんどい」をほぐす本	Poche	KADOKAWA	9784046060655	○	○	○	
139	「しない」人になりなさい	いろふちゃん	KADOKAWA	9784046062208	○	○	○	
140	メンタルヘルス大国アメリカで実証された心がモヤらない練習	須田賢太	サンクチュアリ出版	9784801401150	○	○	○	○
141	大学生生活、大丈夫? 一家族が読む、大学生のメンタルヘルス講座ー	梶谷康介	九州大学出版会	9784798502908	○		○	
142	心療内科医が教える本当の休み方	鈴木裕介	アスコム	9784776212584	○	○	○	○
143	反応しない練習 あらゆる悩みが消えていくブツダの超・合理的な「考え方」	草薙龍瞬	KADOKAWA/中経出版	9784041030400	○	○		○
144	心を壊さない生き方 超ストレス社会を生き抜くメンタルの教科書	Testosterone	文響社	9784866511498	○	○	○	○
145	だから、あなたも生き抜いて	大平光代	講談社	4062100584	○	○	○	○
146	大学生のストレスマネジメント -- 自助の力と援助の力	齋藤 憲司ほか	有斐閣	9784641174566	○	○	○	○
147	心の容量が増えるメンタルの取扱説明書	エマ・ヘップバーン	ディスカヴァー・トゥエンティワン	9784799328095	○	○	○	○
148	一番大切なのに誰も教えてくれないメンタルマネジメント大全	ジュリー・スミス	河出書房新社	9784309300245	○	○	○	○
149	自分もまわりも好きになる「ほめ日記」	手塚千砂子	青春出版社	9784413231664	○	○	○	○
150	自分を愛するためのココロとカラダのセラピー・ブック	手塚千砂子	学陽書房	9784313860162	○	○	○	○
151	学校における自殺予防教育のすすめ方 [改訂版]	窪田由紀、シャルマ直美	遠見書房	978-4866161945	○	○	○	○
152	しにたい気持ちが消えるまで	豆塚エリ	三栄書房	9784779646713	○	○	○	

## 自死防止の啓発に役立つ推薦図書一覧

KUGSサポートネットワーク、学生自死防止専門委員会推薦（R8.3）

	著書名（タイトル）	著者名	出版社名	ISBN	中央館	自然科学系図書館	医学分館	保健学類図書室
153	自分にやさしくする生き方	伊藤絵美	筑摩書房	9784480685155	○	○	○	
154	自己肯定感は高くないとダメなのか	榎本博明	筑摩書房	9784480685193	○	○	○	
155	ダイエット幻想	磯野真帆	筑摩書房	9784480683618	○	○	○	
156	LGBTQ+の健康レポート(誰にとっても心地よい医療を実装するために)	日高庸晴	医学書院	9784260056168	○	○	○	
157	アセクシュアル アロマンティック入門——性的惹かれや恋愛感情を持たない人たち	松浦優	集英社	9784087213522	○	○	○	
158	Fika (フィーカ)世界一幸せな北欧の休み方・働き方	芳子ビューエル	キラジェンヌ	9784906913848	○	○	○	
159	いのちをむすぶ	佐藤初女	集英社	9784087816020	○	○	○	
160	ラクに生きるための「心の地図」ーセルフケアのメソッド100	高井祐子	ナツメ社	9784816376481	○	○	○	
161	片袖の魚	東海林毅	みのむしフィルム		○			