

こころに ついてのブックリスト

読めば
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇都宮市立東図書館作成 2025 年作成

『心のモヤモヤ外から見てみる

10 代のためのメタ認知的テクニック』

いっちー／著 実務教育出版 2025 年

自己の思考や感情を客観的に観察する方法を紹介。具体的なテクニックや実践例を通じて、心の整理の仕方が書かれている。

『知っておくとラクになる自己肯定感のちしき

中高生の悩みと不安に向き合うヒント』

平石賢二／監修 メイツユニバーサルコンテンツ 2025 年

自分を受け入れ、他者と比較せず、自分の価値を認識することで、心の安定を図るヒントが書かれている。

『オトナ女子のための自己肯定感 LESSON 帖』

中島輝／著 S Bクリエイティブ 2025 年

女性が自己肯定感を高めるための実践的なアドバイスやエクササイズについて書かれている

他にも図書館には
たくさんの資料があります。



蔵書検索ページ

