



メンタル本大賞



	タイトル	著者	出版社	請求記号
1	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	146 8 P2
2	この会社ムリと思いながら 辞められないあなたへ	井上智介/著	WAVE出版	498 8 P2
3	あなたが死にたいのは、 死ぬほど頑張っているから	平光源/著	サンマーク出版	493 72 P2
4	がんばらないことをがんばるって決めた。	考えるOL/著, おさつ/イラスト	KADOKAWA	159 P2
5	ココロちゃん取扱説明書	古山有則/著	あさ出版	146 8 P2
6	「死にたい」「消えたい」と 思ったことがあるあなたへ	河出書房新社/編	河出書房新社	15 P0
7	発達障害サバイバルガイド	借金玉/著	ダイヤモンド社	493 76 P2
8	1日3分でうつをやめる。	川本義巳/著	扶桑社	493 76 O9
9	毎日みるだけ! 自己肯定感365日BOOK	中島輝/著	SBクリエイティブ	146 8 P2