



## メンタル本大賞 2023



	請求記号	タイトル	著書	出版社
1	146 8 P2	あなたの「しんどい」をほぐす本	P o c h e / 著	東京：K A D O K A W A
2	146 8 P2	「頑張る」をやめてみる	根本 裕幸 / 著	名古屋：リベラル社
3	146 8 P2	「自分の感情」の整えかた・切り替えかた	高井 祐子 / 著	東京：大和出版
4	146 8 P3	かくれ織細さんの「やりたいこと」のを見つけ方	時田 ひさ子 / 著	東京：あさ出版
5	159 P3	がんばらにゃい生きかた	J a m / イラスト・文	東京：笠間書院
6	498 39 P1	こころのもやもやを脳のせいにしてラクになる方法	加藤 俊徳 / 著	東京：W A V E 出版
7	498 8 P2	マンガでわかる休職サバイバル術	加藤 高裕 / 著	東京：主婦の友インフォス