



# メンタルヘルス本大賞 2021～2023



	請求記号	タイトル	著者	出版社
1	146 8 P1	「自己肯定感低めの人」のための本	山根 洋士／著	アスコム
2	146 8 P2	あなたの「しんどい」をほぐす本	P o c h e／著	K A D O K A W A
3	146 8 P2	「頑張る」をやめてみる	根本 裕幸／著	リベラル社
4	146 8 P2	しんどい心がラクになるココロちゃんの取扱説明書（トリセツ）	古山 有則／著	あさ出版
5	146 8 P2	自己肯定感365日BOOK	中島 輝／著	S B クリエイティブ
6	146 8 P2	「自分の感情」の整えかた・切り替えかた	高井 祐子／著	大和出版
7	146 8 P2	セルフケアの工具箱	伊藤 絵美／著	晶文社
8	146 8 P3	かくれ織細さんの「やりたいこと」の見つけ方	時田 ひさ子／著	あさ出版
9	15 P0	「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
10	159 P3	がんばらにやい生きかた	J a m／イラスト・文	笠間書院
11	159 P0	あやうく一生懸命生きるところだった	ハ・ワン／文・イラスト	ダイヤモンド社
12	159 P2	がんばらないことをがんばるって決めた。	考えるOL／著	K A D O K A W A
13	159 P4	多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。	J a m／マンガ・文	サンクチュアリ出版
14	490 14 P1	もしあと1年で人生が終わるとしたら？	小澤 竹俊／著	アスコム
15	493 72 P2	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
16	493 76 P2	1日3分でうつをやめる。	川本 義巳／著	扶桑社
17	493 76 P2	発達障害サバイバルガイド	借金玉／著	ダイヤモンド社
18	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	W A V E 出版
19	498 39 P1	精神科医が教えるストレスフリー超大全	樺沢 紫苑／著	ダイヤモンド社
20	498 8 P2	この会社ムリと思いつつ辞められないあなたへ	井上 智介／著	W A V E 出版
21	498 8 P2	マンガでわかる休職サバイバル術	加藤 高裕／著	主婦の友インフォス
22	9146 キシ	もうあかんわ日記	岸田 奈美／著	ライツ社