

第20回健康講座

「女性のためのメンタルヘルス」

～女性を守る・女性が守る心の健康～



気分の落ち込み、イライラ、不安 etc...

ストレスの多い環境でメンタルトラブルを抱える女性が増えています。
一度立ち止まって自分の心や体を見つめなおしてみませんか。



「心と体の不調をなくす
40歳からの女性ホルモンケア」
相良洋子/著 家の光協会 495/1
自分に合った方法で体の不調を乗り切り、上手にエイジングしましょう！体の変化と女性ホルモンの関係を解説。



「ポジうつ」千葉麗子/著
カヅンハウス 493.7/チ
現在「うつ」と格闘中。
幼少期から現在までを振り返り、心の痛みや、「うつ」の苦しみを全て告白。



「『からだ・こころ』うるおう
女性のためのナチュラルケア」
クレヨンハウス 495/ダ

漢方・アロマセラピー・整体・食養生
女性が心地よく暮らすための
など自然の力を生かした
ナチュラルケア。



「心を整えるともっと楽に生きられる
女性のためのナチュラルケア」
相川圭子/著 中経出版 498.3/ア

多くの人々に心身の真の解放を与えて
きた達人が生きる知恵がわいてくる知
恵を伝授。



「イライラ・落ち込みが激しいときの本」
相馬ルリ子/監修 小学館 493.7/イ
抑えきれないイライラも帰帰してうつな気分も
あきらめないで！心のトラブルの解決法をお教
えします。

書名	著者名	出版社	請求記号
女性ホルモン塾キレイなカラダ・心・肌	相馬ルリ子/著	小学館	495/ヨ
ストレスに強い脳をつくる6つの習慣	有田秀穂/著	青春出版社	498.3/ア
「私はうつ」と言いたがる人たち	香山リカ/著	PHP 研究所	493.7/カ

※請求記号・・・図書館の本の背ラベルの記号です。上記の本はすべて当館で所蔵しています。

図書館で健康づくり!



「健康支援コーナ」では、健康や医療に関する本やお持ち帰りいただけるパンフレット類をそろえて皆様をお待ちしています。自分や家族の健康管理について、自分で情報を調べて判断したいという方は、ぜひ図書館へ!

新居浜市立別子銅山記念図書館 開館時間 (火～土 9:00～19:00 日・祝 9:00～17:00)

住所: 新居浜市北新町 10-1 電話 0897-32-1911 F A X 0897-32-7007

ホームページ <http://www.city.niihama.ehime.jp/tosyo/index.htm>