



2025年4-5月のピックアップ図書「自分らしく、新生活」

進学や就職、職場の異動などで新生活が始まる季節。
心身を整え、自分を大切にするための本を集めました。



エル・ソーラ仙台の図書資料は、男女共同参画をキーワードに独自の分類で配架されています。

記号の末尾に「3. 11」「YJ」とあるものは、分類に関わらず「3. 11」「YJコーナー」にあります。

読みたい本が見つからないとき、探したい本や調べたいことがあるときは、お気軽に職員にお声掛けください。

タイトル	著者名	出版社	分類記号
セルフケアの道具箱	伊藤 絵美/著	合同出版	D1.1
逃げたっていいじゃない	香山 リカ/著	PHP研究所	D1.1
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	岩崎学術出版社	D1.1
わたしはわたし。あなたじゃない。	鴻巣 麻里香/著	リトルモア	D1.1/YJ
13歳からの自分の心を守る練習	谷本 恵美/著	エクスナレッジ	D1.1/YJ
13歳からのアンガーマネジメント	松井 晴香/著	時事通信出版局	D1.1/YJ
はじめてのストレス心理学	永岑 光恵/著	講談社	D1.4
今すぐできる心の守りかた	服部 信子/著	KADOKAWA	D2.4
生きづらくて死にそうだったから、いろいろやってみました。	アルテイシア/著	マガジンハウス	F1.2.あ
深く、しっかり息をして	川上 未映子/著	晶文社	F1.2.か
仕事帰りの心	イ ダヘ/著	かんき出版	H1
人生は、もっと、自分で決めていい	薄井 シンシア/著	日経BP	H1
実は、仕事で困ったことがあります	寺下 薫/著	ダイヤモンド社	H1
ワーママが無理ゲーすぎてメンタルがやばいのでカウンセラーの先生に聞いてみた。	下園 社太/著	大和書房	H4.1

