

■ 心や身体・ケアについてー

006	自律神経どこでもリセット! も~っと ずぼらヨガ	崎田ミナ、福永伴子 (監修)	飛鳥新社
013	心の病を治す 食事・運動・睡眠の整え方	功刀 浩	翔泳社
017	図解でわかる 14 歳からのストレスと心のケア	社会応援ネットワーク	太田出版
016	不安・イライラがスッと消え去る「安心のタネ」の育て方	浅井咲子	大和出版
010	自分にやさしくする生き方	伊藤絵美	筑摩書房

■ ニューロダイバーシティ・発達しょうがい・生活管理ー

002	マンガでわかる! 発達障害とグレーゾーンの人が見ている世界大全	柏淳, 工藤ぶち (マンガ)	文響社
004	ADHD 脳で困っている私がしあわせになる方法	中島美鈴	主婦の友社
001	発達障害の人が見ている世界	岩瀬利郎	アスコム
003	自分の時間をとりもどす 時間管理大全	中島美鈴	主婦の友社