

# 2021年度 第3回企画展示 「ストレスを解消しよう!」 選書リスト

No.	ジャンル	書名	著者名	請求記号
1	心理	ストレスと健康の心理学(朝倉心理学講座:19)	小杉正太郎編	140.8/A85/19
2	心理	「心配性」と上手につきあう方法: 小さいことが気になる人の気分転換	大野裕著	141.6/O67
3	心理	セルフ・コンパッション: 有効性が実証された自分に優しくする力 新訳版	クリスティン・ネフ著/浅田仁子訳	141.9/N61
4	心理	ニャンと簡単に身につく!心が休まる「アドラー心理学」	宿南章著	146.1/Sh99
5	心理	筆記療法:トラウマやストレスの筆記による心身健康の増進	S.J.レポーレ, J.M.スミス編/ 余語真夫 [ほか] 監訳	146.8/L55
6	心理	対話で心をケアするスペシャリスト《精神対話士》の 人の話を「聴く」技術	メンタルケア協会編著	146.8/Me54
7	心理	自分のことを「傷つきやすい」と感じている人へ: 「イヤなこと」が消える60の処方	和田秀樹著	146.8/W12
8	心理	コミックで学ぶイライラの片づけ方	森下えみこ絵	159/Ko64
9	心理	アドラー式「ストレスフリーな人」の7つのすごい!仕事術: もう他人に振り回されない!:悩みの9割が消えていく	桑原晃弥著	159/Ku95
10	心理	一流のメンタル100の習慣: どんなストレス、クレーム、理不尽にも負けない	山本洋子著	159/Y31
11	心理	こころを洗う技術	草薙龍瞬著	184/Ku83
12	心理	コミュニケーション・ストレス: 男女のミゾを科学する (PHP新書:1222)	黒川伊保子著	361.45/Ku74
13	心理	図解「人づきあいが面倒!」などときのマインドフルネス: 「自分中心」で心地よく変わるラビング・プレゼンスの秘密	高野雅司著	361.45/Ta47
14	心理	大学生のためのメンタルヘルスガイド: 悩む人、助けたい人、知りたい人へ (シリーズ大学生の学びをつくる)	松本俊彦編	377.9/D16
15	心理	大学生のストレスマネジメント:自助の力と援助の力	齋藤憲司, 石垣琢磨, 高野明著	377.9/Sa25
16	心理	ストレスとはなんだろう:医学を革新した「ストレス学説」は いかにして誕生したか (ブルーバックス:B-1604)	杉晴夫著	491.3/Su32
17	心理	ストレスの生物学:ストレス応答の分子メカニズムを探る (Ohm bio science books)	室伏きみ子著	491.34/Mu72
18	心理	ストレスのはなし:メカニズムと対処法 (中公新書:2432)	福間詳著	493.4/F77
19	心理	身体が「ノー」と言うとき:抑圧された感情の代価	ガボール・マテ著/伊藤はるみ訳	493.4/Ma71
20	心理	ストレスの科学と健康	二木鋭雄編著	493.4/N73

# 2021年度 第3回企画展示 「ストレスを解消しよう!」 選書リスト

No.	ジャンル	書名	著者名	請求記号
21	心理	図解眠れなくなるほど面白いストレスの話	ゆうきゆう監修	493.4/Z6
22	心理	メンタルヘルスへのアプローチ： 臨床心理学, 社会心理学, 精神医学を融合して	藤本修, 白樫三四郎, 高橋依子編	493.7/Me54
23	心理	不測の衝撃：最新大災害メンタルヘルスケアガイド： 危機介入に備えて知っておくべきこと	フレデリック J.スタッダード Jr. [ほか] 編/ 東日本大震災支援合同チーム訳	493.7/St7
24	心理	ストレスマネジメントでめまい・耳鳴り・難聴を自分で治す本	石井正則著	496.6/I75
25	心理	精神科医が教えるストレスフリー超大全： 人生のあらゆる「悩み・不安・疲れ」をなくすためのリスト	樺沢紫苑著	498.3/Ka11
26	心理	ストレスの9割はコントロールできる	鎌田敏編著	498.3/Ka31
27	心理	スタンフォードのストレスを力に変える教科書	ケリー・マクゴニガル著/神崎朗子訳	498.3/Ma15
28	心理	マジメすぎて、苦しい人たち：私も、適応障害かもしれない…	松崎博光著	498.3/Ma92
29	心理	ストレスに強い人になれる本	宮田雄吾著	498.3/Mi84
30	心理	「がんばっているのに、うまくいかない」と凹んだときに読む本	森川陽太郎著	498.3/Mo51
31	心理	自分を支える心の技法：対人関係を変える9つのレッスン	名越康文著	498.3/N46
32	心理	睡眠マネジメント：産業衛生・疾病との係わりから最新改善対策まで	白川修一郎, 高橋正也監修	498.3/Su51
33	心理	実践!ストレスマネジメントの心理学	高山恵子, 平田信也著	498.3/Ta56
34	心理	成果主義とメンタルヘルス	天笠崇著	498.8/A42
35	心理	ストレス社会で「考えなくていいこと」リスト： どうしようもなく仕事が「しんどい」あなたへ	井上智介著	498.8/I57
36	心理	ストレスとともに働く：事例から考えるこころの健康づくり	岩崎久志著	498.8/I96
37	心理	リモート疲れとストレスを癒す「休む技術」： オンラインワークの心と身体をケアする56のコツ	西多昌規著	498.8/N81
38	心理	ゆるく、自由に、そして有意義に：ストレスフリー・ツイッター術	渡辺由佳里著	547.48/W46
39	心理	デジタル・ミニマリスト：本当に大切なことに集中する	カル・ニューポート著/池田真紀子訳	548.93/N68
40	趣味	喰らう読書術：一番おもしろい本の読み方 (ワニブックス「Plus」新書:120)	荒俣宏著	019/A64

# 2021年度 第3回企画展示 「ストレスを解消しよう!」 選書リスト

No.	ジャンル	書名	著者名	請求記号
41	趣味	日本漫画史：鳥獣戯画から岡本一平まで (岩波文庫:青(33)-582-1)	細木原青起著	080/I
42	趣味	Amazing science：驚きのエンターテインメントサイエンス工作25 (Make: projects)	Stephen Voltz, Fritz Grobe著/高橋信夫訳	407/V88
43	趣味	星座のはなし：もっと夜空が好きになる魅惑の星座伝説47篇： 星空観察ガイド&全88星座DATAつき (TJ mook)	永田美絵監修：八板康磨写真	443/Se19
44	趣味	呼吸の極意：心身を整える絶妙なしくみ (ブルーバックス:B-1771)	永田晟著	491.33/N23
45	趣味	疲れた体がよみがえるリセット7秒ストレッチ	栗田聡, 濱栄一著	498.3/Ku67
46	趣味	「香り」はなぜ脳に効くのか： アロマセラピーと先端医療 (NHK出版新書:385)	塩田清二著	499/Sh72
47	趣味	繕いノート	勝屋まゆみ著	594/Ka88
48	趣味	ベターホームが料理教室で50年教え続ける、 しっかり作りたい定番料理100品	ベターホーム協会編集	596/B39
49	趣味	新しい卵ドリル：おうちの卵料理が見違える!	松浦達也著	596/Ma86
50	趣味	麺・丼・おかずの爆速バズレシピ101	リュウジ著	596/R98
51	趣味	魚さばき方事典 保存版		596/Sa34
52	趣味	ひとくちコンロで満足ごはん：2品献立からお弁当まで： 狭いキッチンでもあったか献立料理がすぐできる	寺田真二郎著	596/Te43
53	趣味	レンジで絶品レシピ (e-mook. syunkonカフェゴハン)	山本ゆり [著]	596/Y31
54	趣味	はじめてのインテリア基本レッスン：部屋づくり、新築、 リフォームの必読情報! (主婦の友新实用BOOKS:Housing)	主婦の友社編	597/H16
55	趣味	自衛隊式片づけ術	畠山大樹著	597/H41
56	趣味	心をととのえるインテリア	加藤登紀子著	597/Ka86
57	趣味	人生がときめく片づけの魔法 [1]	近藤麻理恵著	597/Ko73/1
58	趣味	人生がときめく片づけの魔法 2	近藤麻理恵著	597/Ko73/2
59	趣味	ニッポンのマンガ*アニメ*ゲームfrom 1989	メディア・アート国際化推進委員会編	726/N77
60	趣味	ゆるっとかわいいイラストの描き方： ボールペン1本で、センスいいってほめられる!	しろくまななみん著	726/Sh89

# 2021年度 第3回企画展示 「ストレスを解消しよう!」 選書リスト

No.	ジャンル	書名	著者名	請求記号
61	趣味	プロに学ぶデジタルカメラ「ネイチャー」写真術： 感動をあたえる写真とはなにか (ブルーボックス:B-1858)	水口博也著	742/Mi36
62	趣味	プロが教えるタイムラプス撮影の教科書 (かんたんフォトlife)	成澤広幸著	746/N52
63	趣味	GarageBandではじめる楽器演奏・曲作り超入門： iPhone/iPad対応	松尾公也著	763.9/Ma85
64	趣味	作りながら覚える3日で作曲入門	monaca:factory(10日P)著	763.9/Mo31
65	趣味	世界シネマ大事典	フィリップ・ケンプ責任編集/ 遠藤裕子 [ほか] 訳	778/Se22
66	趣味	基礎から学ぶ!筋力トレーニング 令和版	有賀誠司著	780.7/A79
67	趣味	引き締まったカラダをつくる筋力トレーニング	飯島庸一監修	780.7/H57
68	趣味	週末ライト・サバイバルのすすめ：火起こし水探し野食レシピ	カメ五郎著	786/Ka33
69	趣味	趣味は何ですか?	高橋秀実著	790/Ta33
70	面白本	試してナットク!錯視図典：古典的名作から新発見まで全体験! (ブルーボックス:CD-ROM BC08)	馬場雄二, 田中康博著	141.2/B12
71	面白本	数学ミステリーX教授を殺したのはだれだ!: 容疑者はみんな数学者!? (ブルーボックス:B-1946)	トドリス・アンドリオプロス原作/ タナシス・グキオカス漫画/ 竹内薫, 竹内さなみ訳	407/A48
72	面白本	子どもにウケる科学手品：ベスト版： どこでも簡単にできる77の感動体験 (ブルーボックス:B-2120)	後藤道夫著	407/G72
73	面白本	NHK考えるカラス：「もしかして?」からはじまる楽しい科学の考え方	NHK「考えるカラス」制作班編	407/N69
74	面白本	世界の名作数理パズル100：推理力・直観力を鍛える (ブルーボックス:B-2039)	中村義作著	410.79/N37
75	面白本	すごい分子：世界は六角形でできている (ブルーボックス:B-2080)	佐藤健太郎著	438/Sa85
76	面白本	見えない宇宙の正体：ダークマターの謎に迫る (ブルーボックス:B-2155)	鈴木洋一郎著	443/Su96
77	面白本	地球は特別な惑星か?: 地球外生命に迫る系外惑星の科学 (ブルーボックス:B-2128)	成田憲保著	445/N52
78	面白本	カラー図解古生物たちのふしぎな世界：繁栄と絶滅の古生代3億年史 (ブルーボックス:B-2018)	土屋健著/田中源吾協力	457/Ts32
79	面白本	カラー図解分子レベルで見た体のはたらき： いのちを支えるタンパク質を視る (ブルーボックス:B-2057)	平山令明著	464.2/H69
80	面白本	カラー図解分子レベルで見た薬の働き： なぜ効くのか?どのように病気を治すのか? (ブルーボックス:B-2127)	平山令明著	491.5/H32

# 2021年度 第3回企画展示 「ストレスを解消しよう!」 選書リスト

No.	ジャンル	書名	著者名	請求記号
81	面白本	「香り」の科学：匂いの正体からその効能まで (ブルーバックス:B-2020)	平山令明著	576/H69
82	面白本	最新ウイスキーの科学：熟成の香味を生む驚きのプロセス (ブルーバックス:B-2047)	古賀邦正著	588/Ko24
83	面白本	カラー版ビールの科学：麦芽とホップが生み出す「旨さ」の秘密 (ブルーバックス:B-2063)	渡淳二編著	588/W47
84	面白本	日本人のための声がよくなる「舌力」のつくり方：声のプロが教える正しい「舌の強化法」(ブルーバックス:B-2042)	篠原さなえ著	809.2/Sh67
85	面白本	浜村渚の計算ノート(講談社文庫:[あ-118-1])	青柳碧人[著]	913.6/A57
86	面白本	キケン	有川浩著	913.6/A71
87	面白本	探偵ガリレオ(文春文庫:[ひ-13-2])	東野圭吾著	913.6/H55
88	面白本	永遠の0(ゼロ)(講談社文庫:[ひ-43-1])	百田尚樹[著]	913.6/H99
89	面白本	下町ロケット	池井戸潤著	913.6/I33
90	面白本	少年計数機(池袋ウエストゲートパーク:2)	石田衣良著	913.6/I72
91	面白本	八日目の蝉	角田光代著	913.6/Ka28
92	面白本	向日葵の咲かない夏(新潮文庫:8484, み-40-1)	道尾秀介著	913.6/Mi13
93	面白本	食堂かたつむり(ポプラ文庫:[お5-1])	小川糸[著]	913.6/O24
94	面白本	和菓子のアン	坂木司著	913.6/Sa31
95	面白本	そして、バトンは渡された	瀬尾まいこ著	913.6/Se76
96	面白本	きみの友だち	重松清著	913.6/Sh28
97	面白本	君の隣臓をたべたい(双葉文庫:す-12-01)	住野よる著	913.6/Su63
98	面白本	葉桜の季節に君を想うということ(文春文庫:[う-20-1])	歌野晶午著	913.6/U96
99	面白本	わたしを離さないで	カズオ・イシグロ著/土屋政雄訳	933/I73