

QOL(Quality of life)を向上させよう

No.	タイトル	著者	請求記号
1	自己肯定感を上げるOUTPUT読書術	アバタロー著	019.1/A11
2	読んだら忘れない読書術：精神科医が教える	樺沢紫苑著	019.1/Ka11
3	頭は「本の読み方」で磨かれる	茂木健一郎著	019.1/Mo16
4	東大読書：「読む力」と「地頭力」がいききに身につく	西岡壺誠著	019.1/N86
5	喰らう読書術：一番おもしろい本の読み方	荒俣宏著	019/A64
6	つながる読書術	日垣隆著	019/H55
7	新しい自分が見つかる読書	テレビ東京報道局編著	019/Te71
8	乱読のセレンディピティ	外山滋比古著	019/To79
9	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	クリスティン・ネフ著/浅田仁子訳	141.9/N61
10	自信がなくても行動すれば自信はあとからついてくる	ラス・ハリス著/岩下慶一訳	146.8/H33
11	ネガティブ思考こそ最高のスキル	オリバー・バークマン著/下隆全訳	159/B92
12	「頭のいい人」はシンプルに生きる	ウエイン・Wダイアー著/渡部昇一訳・解説	159/D99
13	「やればできる!」の研究：能力を開花させるマインドセットの力	キャロル・S・ドゥエック著/今西康子訳	159/D99
14	中高生の悩みが軽くなるヒント集めました。	葉一著	159/H15
15	神メンタル：「心が強い人」の人生は思い通り	星渉著	159/H92
16	Life Shift (ライフシフト)：100年時代の人生戦略	リンダ・グラットン, アンドリュー・スコット著	159/L62/1
17	100年時代の行動戦略	アンドリュー・スコット, リンダ・グラットン著	159/L62/2
18	修造ドリル：解くだけで人生が変わる!	松岡修造著	159/Ma86
19	「組織のネコ」という働き方：「組織のイヌ」に違和感がある人のための、成果を出し続けるヒント	仲山進也著	159/N45
20	モチベーション革命：稼ぐために働きたくない世代の解体書	尾原和啓著	159/O11

QOL (Quality of life) を向上させよう

No.	タイトル	著者	請求記号
22	世界の映画の舞台&ロケ地：422作品の物語の聖地を旅の雑学とともに歩こう	地球の歩き方編集室編集	290.9/C44/W29
23	世界「奇景」探索百科	ジョシュア・フォア, ディラン・スラス, エラ・モートン著	290.9/F36
24	世界「奇景」探索百科	ジョシュア・フォア, ディラン・スラス, エラ・モートン著	290.9/F36
25	世界の絶景パレット100：心ゆさぶる色彩の旅へ	永岡書店編集部編著	290.9/Se22
26	旅地図世界：世界の名所をめぐる誌上旅行		290.9/Ta12
27	お金2.0：新しい経済のルールと生き方	佐藤航陽著	330.4/Sa85
28	20歳の自分に教えたいお金のきほん	池上彰, 「池上彰のニュースそうだったのか!!」スタッフ著	330/I33
29	今さら聞けないお金の超基本：節約・貯蓄・投資の前に	坂本綾子著	330/Sa32
30	貯金すらまともにできていませんがこの先ずっとお金に困らない方法を教えてください!	大河内薫著/若林杏樹著	338.1/O53
31	図解「人づきあい面倒!」なときのマインドフルネス	高野雅司著	361.45/Ta47
32	大学生のためのメンタルヘルスガイド	松本俊彦編	377.9/D16
33	勉強が楽しくなっちゃう本	QuizKnock著	379.7/B35
34	東大医学部在学中に司法試験も一発合格した僕のやっているシンプルな勉強法	河野玄斗著	379.7/Ko76
35	Lifespan (ライフスパン)：老いなき世界	デビッド・A・シンクレア, マシュー・D・ラプラント著	491.3/Si8
36	脳が「生きがい」を感じる時	グレゴリー・バーンズ著/野中香方子訳	491.37/B38
37	ストレス脳	アンデシュ・ハンセン著/久山葉子訳	491.37/H29
38	美味しさの脳科学：においが味を決めている	ゴードン・M・シェファード著/小松淳子訳	491.37/Sh14
39	デジタルで読む脳×紙の本で読む脳：「深い読み」ができるバイリテラシー脳を育てる	メアリアン・ウルフ著/大田直子訳	491.37/W84
40	いつも結果がついてくる人は「脳の片づけ」がうまい!	米山公啓著	491.37/Y84

企画展示 2023年10月2日(月)～12月27日(水)

QOL(Quality of life)を向上させよう

No.	タイトル	著者	請求記号
41	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
42	痛みが楽になるトリガーポイントストレッチ&マッサージ	伊藤和憲著	493.6/189
43	TIME OFF : 働き方に“生産性”と“創造性”を取り戻す戦略的休息術	ジョン・フィッチ, マックス・フレンゼル著/ローリングホフ育未訳	498.3/ F29
44	マインドフルネスストレス低減法	Jカバットジン著/春木豊訳	498.3/Ka11
45	サイエンス・オブ・ヨガ	アン・スワンソン著	498.34/Sw2
46	デジタルヘルスケア	遊間和子著	498/Y97
47	体はゆく：できるを科学する〈テクノロジー×身体〉	伊藤亜紗著	501.84/189
48	熱狂する現場の作り方：サイバーコネクトツ一流ゲームクリエイター超十則	松山洋著	589/Ma91
49	スマホでもできるあきの新ズボラ家計簿	あき著	591/A34
50	お金の基本：いちばん詳しくて、わかりやすい：オールカラー	丸田潔監修	591/I13
51	本当の自由を手に入れるお金の大学	両@リベ大学長著	591/R96
52	貯められる人は、超シンプル	横山光昭著	591/Y79
53	いつもの料理が“パッと”おいしくなる魔法：ロバート馬場ちゃんのキッチンmemo	馬場裕之著	596/B12
54	もっと!ぼくのごはん：すぐに作れて失敗知らず!忙しい人のための魔法の54レシピ	ぼく著	596/B63
55	はるあんのカンタン絶品献立：20分で夜ごはん!	はるあん著	596/H34
56	「作りおき食堂」の超ベストレシピ：忙しい人専用：SNSで人気の味ばかり!	若菜まりえ著	596/W24
57	自衛隊式片づけ術 = CLEARING UP TO SURVIVE : 生き残りたければ片づけろ!	畠山大樹著	597/H41
58	音楽の聴き方：聴く型と趣味を語る言葉	岡田暁生著	760.4/O38
59	新時代の名曲名盤500+100：“いま”を反映する必聴ディスクはこれだ!	「レコード芸術」編	760.8/Sh63
60	音楽する脳：天才たちの創造性と超絶技巧の科学	大黒達也著	761/D21

QOL(Quality of life)を向上させよう

No.	タイトル	著者	請求記号
61	音楽好きな脳：人はなぜ音楽に夢中になるのか	ダニエル・J・レヴィティン著/西田美緒子訳	761/L57
62	東京大学「ボーカロイド音楽論」講義	鮎川ばて著	763.9/A98
63	初音ミクはなぜ世界を変えたのか？	柴那典著	763.9/Sh15
64	Make: analog synthesizers	レイ・ウィルソン著/小池実, 高橋達也訳	763.9/W75
65	僕はロックなんか聴いてきた：ゴッホより普通にニルヴァーナが好き!	永野著	764/N16
66	ピクサー流創造するちから：小さな可能性から、大きな価値を生み出す方法	エド・キャットムル, エイミー・ワラス著/石原薫訳	778/C26
67	日本のみなさんさようなら	リリー・フランキー著	778/F92
68	細田守とスタジオ地図の仕事	日経エンタテインメント!編	778/H93
69	仕事と人生に効く教養としての映画	伊藤弘了著	778/I89
70	アニメを仕事に!: トリガー流アニメ制作進行読本	舛本和也著	778/Ma68
71	After effects forアニメーションbeginner : animation beginners drill	大平幸輝著	778/O29
72	死ぬまでに観たい映画1001本	スティーヴン・ジェイ・シュナイダー総編集/野間けい子翻訳	778/Sh69
73	筋肉の科学知識：健康な体を維持するための正しい体づくりのヒントが満載		780.19/Ki44
74	スポーツのための体幹トレーニング練習メニュー240	有賀誠司著	780.7/A79
75	基礎から学ぶ!筋力トレーニング	有賀誠司著	780.7/A79
76	競技力アップのスタビライゼーション	小林敬和編著/山本利春共著	780.7/Ko12
77	「ゆるトレ」メソッド：大きな筋肉・体幹の筋肉を効果的に鍛える	森俊憲著	780.7/Mo45
78	ランニングする前に読む本：最短で結果を出す科学的トレーニング	田中宏暁著	782.3/Ta84
79	痛くならない!速く走れる!ランニング3軸理論	鈴木清和著	782/Su96
80	プロレス深夜特急：プロレスラーは世界をめぐる旅芸人	Tajiri著	788/Ta26

QOL (Quality of life) を向上させよう

No.	タイトル	著者	請求記号
81	アルファ碁VS李世石：人工知能は碁盤の夢を見るか？	洪旼杓, 金振鎬著/洪敏和訳	795/H84
82	AIの場合：小目の布石など	金成来著/洪敏和訳	795/Ki38
83	コンピュータ囲碁：モンテカルロ法の理論と実践	松原仁編/美添一樹, 山下宏著	795/Y94
84	ゲームメカニクス大全：ボードゲームに学ぶ「おもしろさ」の仕掛け	Geoffrey Engelstein, Isaac Shalev著/小野卓也訳	798/E61
85	ゲームメカニクス大全：ボードゲームに学ぶ「おもしろさ」の仕掛け 第2版	Geoffrey Engelstein, Isaac Shalev著/小野卓也訳	798/E61
86	5分間リアル脱出ゲーム	SCRAP著	798/G56
87	国産RPGクロニクル：ゲームはどう物語を描いてきたのか？	渡辺範明著	798/W46
88	映画でひもとく英語学	倉田誠編	830/E37
89	がっちゃん英語：キミに読ませたくて創った文法書	ごく普通の外国人がっちゃん著	835/G26
90	ネイティブはこう使う！英会話キーワード100	小林敏彦著	837/Ko12
91	3段階で覚えるネイティブがよく使う英単語・イディオム・決まり文句	小林敏彦著	837/Ko12
92	一度読んだら絶対に忘れない英会話の教科書	牧野智一著	837/Ma35
93	ほめ英語入門	松田佳奈著	837/Ma74
94	単語を覚えたのに読めない人のための英文読解のオキテ55	宮下卓也著	837/Mi83
95	80パターンで英語が止まらない！：ネイティブなら12歳までに覚える	塚本亮著	837/Ts54
96	絵で見てパッとと言う英会話トレーニング	Nobu Yamada著	837/Y19
97	その英語、通じません！：ネイティブが教える、日本人がマチガエやすい英語表現	ティム・ヤング著	837/Y95