

企画展示

1月～3月

# セルフケア特集～身体と心～

| No. | 書名  | 著者名                     | 請求記号       |
|-----|---|-------------------------|------------|
| 1   | 目的への抵抗  | 國分功一郎著                  | 104/Ko45   |
| 2   | 手段からの解放   | 國分功一郎著                  | 104/Ko45   |
| 3   | 暇と退屈の倫理学  | 國分功一郎著                  | 113/Ko45   |
| 4   | 自分とか、ないから。:教養としての東洋哲学                                 | しんめいP著                  | 120.4/Sh49 |
| 5   | 心穏やかに生きる哲学:ストア派に学ぶストレスフルな時代を生きる考え方                    | ブリジッド・ディレイニー [著]; 鶴見紀子訳 | 131.5/D55  |
| 6   | はじめてのスピノザ:自由へのエチカ                                     | 國分功一郎著                  | 135.2/Ko45 |
| 7   | 情報を正しく選択するための認知バイアス事典:世界と自分の見え方を変える「60の心のクセ」のトリセツ     | 情報文化研究所 [ほか] 著.         | 141.5/J66  |
| 8   | 認知バイアス大全:「脳のクセ」に気づけば,見かたが変わる                          | 川合伸幸監修.                 | 141.5/N76  |
| 9   | 認知バイアス:心に潜むふしぎな働き                                     | 鈴木宏昭著                   | 141.5/Su96 |
| 10  | 人は、なぜさみしさに苦しむのか?                                      | 中野信子著                   | 141.6/N39  |
| 11  | 幸せを科学する:心理学からわかったこと                                   | 大石繁宏著                   | 141.6/O33  |
| 12  | それ、すべて過緊張です。:いつも仕事が頭から離れなくて気が休まらない...                 | 奥田弘美著                   | 141.6/O54  |
| 13  | 「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  |
| 14  | 感情的にならない気持ちの整理術:ハンディ版                                 | 和田秀樹 [著].               | 141.6/W12  |
| 15  | からだの錯覚:脳と感覚が作り出す不思議な世界                                | 小鷹研理著                   | 145/Ko17   |
| 16  | 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 |
| 17  | 自己評価メソッド:自分とうまくつきあうための心理学                             | クリストフ・アンドレ著;高野優訳        | 146.8/A48  |
| 18  | 自信がなくても行動すれば自信はあとからついてくる:マインドフルネスと心理療法ACT(アクト)で人生が変わる | ラス・ハリス著;岩下慶一訳.          | 146.8/H33  |
| 19  | わたしが「わたし」を助けに行こう:自分を救う心理学                             | 橋本翔太著                   | 146.8/H38  |
| 20  | 心の容量(キャパ)が増えるメンタルの取扱説明書                               | エマ・ヘップバーン著;木村千里訳        | 146.8/H52  |
| 21  | 「声に出す」だけでモヤモヤがすっきりする本:たった5秒のメンタルケア                    | 伊庭和高著                   | 146.8/I11  |
| 22  | 2分で心をうるおす名曲セラピー                                       | 神崎ゆい著                   | 146.8/Ka59 |
| 23  | 自己肯定感が高まるうつ感情のトリセツ                                    | 中島輝著.                   | 146.8/N42  |
| 24  | いやな気分の整理学:論理療法のすすめ                                    | 岡野守也著                   | 146.8/O45  |
| 25  | アニメ療法(セラピー):心をケアするエンターテインメント                          | パントー・フランチェスコ著.          | 146.8/P21  |

企画展示

1月～3月

# セルフケア特集～身体と心～



| No. | 書名   | 著者名                                | 請求記号       |
|-----|--|------------------------------------|------------|
| 26  | リラックマの「ごゆるり」セルフケア:メンタルの不調ときょうならする100の方法                        | 根本裕幸監修;リベラル社編集                     | 146.8/R47  |
| 27  | 我慢して生きるほど人生は長くない   | 鈴木裕介著                              | 146.8/Su96 |
| 28  | 心と体がラクになる読書セラピー  | 寺田真理子 [著].                         | 146.8/Te43 |
| 29  | 雨の日の心理学:こころのケアがはじまったら  | 東畑開人著                              | 146.8/To23 |
| 30  | なんでも見つかる夜に、こころだけが見つからない  | 東畑開人著                              | 146.8/To23 |
| 31  | カウンセリングを受けたいと思ったらQ&A   | 上地安昭著                              | 146.8/U31  |
| 32  | 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  |
| 33  | 変化できる人:人は誰でも、何歳でも変わることができる                                     | 赤羽雄二著                              | 159/A28    |
| 34  | 頭を前向きにする習慣   | 赤羽雄二                               | 159/A28    |
| 35  | ハローキティのニーチェ:強く生きるために大切なこと                                      | [ニーチェ著];朝日文庫編集部編                   | 159/A82/1  |
| 36  | キキ&ララの『幸福論』:幸せになるための93ステップ                                     | 朝日文庫編集部編                           | 159/A82/2  |
| 37  | マイメロディの『論語』:心豊かに生きるための言葉                                       | 朝日文庫編集部編                           | 159/A82/3  |
| 38  | ポムポムプリンの『パンセ』:信じる勇気が生まれる秘訣                                     | 朝日文庫編集部編                           | 159/A82/4  |
| 39  | けろけろけろっぴの『徒然草』=Kerokerokeroppi×Essays in Idleness:毎日を素敵に変える考え方 | 朝日文庫編集部編                           | 159/A82/5  |
| 40  | シナモロールの『エチカ』:感情に支配されないヒント                                      | 朝日文庫編集部編                           | 159/A82/6  |
| 41  | ポチャッコの『道は開ける』:不安から自由になる行動法                                     | 朝日文庫編集部編                           | 159/A82/9  |
| 42  | 7つの習慣:成功には原則があった!  | スティーブン・R・コヴィー著;<br>ジェームス・スキナー,川西茂訳 | 159/C89    |
| 43  | 今日、誰のために生きる?:アフリカの小さな村が教えてくれた幸せがずっと続く30の物語                     | ひすいこたろう,SHOGEN著                    | 159/H76    |
| 44  | 超名言100:3秒でハッピーになる  | ひすいこたろう [著]                        | 159/H76    |
| 45  | いつも幸せな人は、2時間の使い方の天才:本当に大事なことをだけをして、毎日を充実させるシンプルな考え方            | 今井孝著                               | 159/I43    |
| 46  | 世界一やさしい内向型の教科書:「静かな人」の悩みがちな気質を直さず活かす3ステップ                      | 井上ゆかり著;本橋へいすけ監修                    | 159/I57    |
| 47  | コミックで学ぶライラの片づけ方  | 森下えみこ絵                             | 159/Ko64   |
| 48  | 今日はこれをやめてみよう!  | 松浦英行著                              | 159/Ma89   |
| 49  | 科学がつきとめた「運のいい人」  | 中野信子著                              | 159/N39    |
| 50  | 悩みながら生きていく:孤独にやられそうなときに読む100の言葉                                | ニャン著                               | 159/N99    |

企画展示

1月～3月

# セルフケア特集～身体と心～

| No. | 書名  | 著者名                             | 請求記号          |
|-----|---|---------------------------------|---------------|
| 51  | 比べない生き方   | 小倉広著                            | 159/O26       |
| 52  | 自分を好きになる本   | パット・パルマー著; eqPress訳             | 159/P18       |
| 53  | 脳ちゃんとタマ子:脳内擬人化まんが                                     | 竹中りんご著                          | 159/Ta64      |
| 54  | オードリー・タンThinking skills私はこう思考する                       | オードリー・タン語り; 楊倩蓉取材・執筆; 藤原由希訳     | 159/Ta86      |
| 55  | 超筋トレが最強のソリューションである:筋肉が人生を変える超科学的な理由                   | Testosterone, 久保孝史著             | 159/Te84      |
| 56  | 穏やかに生きる術:うつ病を経験した精神科医が教える、人生の悩みを消す練習帳                 | 精神科医Tomy著                       | 159/To62      |
| 57  | ブッダが説いた幸せな生き方   | 今枝由郎著                           | 182.8/I41     |
| 58  | 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著作編集                   | 290.9/C44/W29 |
| 59  | 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    |
| 60  | 幸せってなんだっけ?:世界一幸福な国での「ヒュッゲ」な1年                         | ヘレン・ラッセル著; 鳴海深雪訳                | 302.38/R89    |
| 61  | ひねくれた人に振り回されない88の方法:誠実で親切な人ほど傷つけられて悩む                 | 岩月謙司著                           | 361.4/I97     |
| 62  | グッド・ライフ:幸せになるのに、遅すぎることはない                             | ロバート・ウォールディングー, マーク・シュルツ著; 児島修訳 | 361.4/W36     |
| 63  | スルースキル:"あえて鈍感"になって人生をラクにする方法                          | 大嶋信頼著                           | 361.45/O77    |
| 64  | 身近な人間関係が変わる大切な人に読んでほしい本                               | フィリッパ・ペリー著; 高山真由美訳              | 361.45/P42    |
| 65  | 図解「人づきあい面倒!」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   |
| 66  | 生きづらさへの処方箋  | 小山真紀, 相原征代, 船越高樹編.              | 377.9/I36     |
| 67  | 東洋医学はなぜ効くのか:ツボ・鍼灸・漢方薬、西洋医学で見る驚きのメカニズム                 | 山本高穂, 大野智著                      | 490.9/Y31     |
| 68  | 一生役立つきちんとわかる解剖学:筋肉・骨・からだのしくみ                          | 橋本尚詞監修                          | 491.1/I85     |
| 69  | 呼吸の科学:いのちを支える驚きのメカニズム                                 | 石田浩司著                           | 491.33/I72    |
| 70  | ストレス脳   | アンデシュ・ハンセン著; 久山葉子訳.             | 491.37/H29    |
| 71  | 運動脳   | アンデシュ・ハンセン著; 御船由美子訳             | 491.37/H29    |
| 72  | 不安も緊張も指先でただただ消える:TFTで誰でもできるタッピングセラピー                  | 村川なおり著                          | 492.7/Mu44    |
| 73  | 疲労とはなにか:すべてはウイルスが知っていた                                | 近藤一博著                           | 493.1/Ko73    |
| 74  | 「腸と脳」の科学:脳と体を整える、腸の知られざるはたらき                          | 坪井貴司著                           | 493.4/Ts15    |
| 75  | 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      |

企画展示

1月～3月

# セルフケア特集～身体と心～

| No. | 書名  | 著者名   | 請求記号       |
|-----|---|---|------------|
| 76  | いやな気分よ、さようなら：自分で学ぶ「抑うつ」克服法                                | デビッド・D.バーンズ著；野村総一郎訳者代表                          | 493.7/B93  |
| 77  | 「心の病」の脳科学：なぜ生じるのか、どうすれば治るのか                               | 林(高木)朗子, 加藤忠史編.                                 | 493.7/H48  |
| 78  | うつは運動で消える：神経科学が解き明かした「心の不調」のリセット法                         | ジェニファー・ハイズ著；鹿田昌美訳.                              | 493.7/H51  |
| 79  | ADHDコンプレックスのための“脳番地トレーニング”：「忘れっぽい」「すぐ怒る」「他人の影響をうけやすい」etc. | 加藤俊徳著   | 493.7/Ka86 |
| 80  | 毎日は生存記念日：何やってもダメな日だって生きてるだけで偉いから                          | なおにゃん著  | 493.7/N49  |
| 81  | 繊細な人をラクにする「悩み時間」の減らし方                                     | 西脇俊二著   | 493.7/N87  |
| 82  | 心が強くなるクスリ：「森田式健康法」ノート                                     | 大原健士郎著  | 493.7/O27  |
| 83  | 発達障害「グレーゾーン」：その正しい理解と克服法                                  | 岡田尊司著.  | 493.7/O38  |
| 84  | 勇気くれた言葉たち：精神病体験を救ってくれた言葉                                  | ラグーナ出版編集部編                                      | 493.7/R12  |
| 85  | 自分でできる認知行動療法：うつと不安の克服法                                    | 清水栄司著   | 493.7/Sh49 |
| 86  | ケーキ食べてジム行って映画観れば元気になれるって思ってた                              | メンタルドクターSidow著                                  | 493.7/Si1  |
| 87  | うつから抜け出したいあなたへ：イラスト図解                                     | 野村総一郎監修   | 493.7/U96  |
| 88  | からだの「衰え」は口から：歯と健康の科学：健康寿命を左右する口のケアの最前線                    | 水口俊介著   | 497/Mi36   |
| 89  | 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；Mariya Suzuki絵；ローリングホフ育未訳 | 498.3/F29  |
| 90  | 自律神経が整う考え方：ストレスや不安を抱える人へ                                  | 原田賢著  | 498.3/H32  |
| 91  | 健康になる技術大全   | 林英恵著  | 498.3/H48  |
| 92  | 快適睡眠のすすめ  | 堀忠雄著  | 498.3/H87  |
| 93  | 「カラダの硬さ」が病気の原因だった！  | 石原結實著   | 498.3/I74  |
| 94  | 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 |
| 95  | 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 |
| 96  | 「朝がつらい」がなくなる本   | 梶村尚史著   | 498.3/Ka22 |
| 97  | 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 |
| 98  | 整える習慣   | 小林弘幸著   | 498.3/Ko12 |
| 99  | 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 |
| 100 | 繊細すぎてしんどいあなたへ：HSP相談室                                      | 串崎真志著.  | 498.3/Ku88 |

企画展示

1月～3月

# セルフケア特集～身体と心～

| No. | 書名  | 著者名                         | 請求記号       |
|-----|---|-----------------------------|------------|
| 101 | 三浦雄一郎の元気力                                     | 三浦雄一郎著                      | 498.3/Mi67 |
| 102 | 「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 |
| 103 | 調子いい!がずっとつづくカラダの使い方:絵でわかる                     | 仲野孝明著.                      | 498.3/N39  |
| 104 | うつもまた楽し:「気分転換」の処方箋                            | 斎藤茂太著                       | 498.3/Sa25 |
| 105 | 科学的に証明された不安にならない36の方法                         | 荘司英彦著.                      | 498.3/Sh96 |
| 106 | うつ克服:心は脳を動かし、脳は心を変える!                         | 高田明和著                       | 498.3/Ta28 |
| 107 | サ道:心と体が「ととのう」サウナの心得                           | タナカカツキ[著]                   | 498.3/Ta84 |
| 108 | ヨガを楽しむ教科書:理由がわかれば心身が整う!: Let's enjoy Yoga     | 綿本彰著                        | 498.3/W45  |
| 109 | サイエンス・オブ・ヨガ                                   | アン・スワンソン著                   | 498.34/Sw2 |
| 110 | 食の選び方大全                                       | あるとむ著;浜竹睦子イラスト              | 498.5/A79  |
| 111 | 一生役立つきちんとわかる栄養学                               | 飯田薫子,寺本あい監修                 | 498.5/185  |
| 112 | 缶詰ひとつで養生ごはん:かんたんおいしく体が整う                      | 久保奈穂実著;yoyo共同監修(料理).        | 498.5/Ku11 |
| 113 | 世界最新の医療データが示す最強の食事術:ハーバードの栄養学に学ぶ究極の「健康資産」の作り方 | 満尾正著.                       | 498.5/Mi66 |
| 114 | お茶でゆる～りセルフケア大全:心と身体の不調がやわらぐ                   | ロン毛メガネ著                     | 498.5/R66  |
| 115 | 本当に役立つ栄養学:肥満、病気、老化予防のカギとなる食べものの科学             | 佐藤成美著.                      | 498.5/Sa85 |
| 116 | コーピングのやさしい教科書:折れない心がメモ1枚でできる                  | 伊藤絵美著                       | 498.8/189  |
| 117 | 世界一美味しい手抜きごはん:最速!やる気のいらない100レシピ               | はらぺこグリズリー著                  | 596/H32    |
| 118 | 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    |
| 119 | 心をととのえるインテリア                                  | 加藤登紀子著                      | 597/Ka86   |
| 120 | 人生がときめく片づけの魔法                                 | 近藤麻理恵著                      | 597/Ko73/1 |
| 121 | ミルク日記:毎日を元気に過ごすためのミルクの本                       | チーム・ミルクジャパン著;寄藤文平アートディレクション | 648/C45    |
| 122 | 科学的に正しい筋トレ:最強の教科書                             | 庵野拓将著.                      | 780.7/A49  |
| 123 | 基礎から学ぶ!筋力トレーニング                               | 有賀誠司著                       | 780.7/A79  |
| 124 | 世界一細かすぎる筋トレ図鑑                                 | 岡田隆著.                       | 780.7/O38  |
| 125 | 1日4分世界標準の科学的トレーニング:今日から始める「タバタトレーニング」         | 田畑泉著.                       | 780.7/Ta11 |

企画展示

1月～3月

# セルフケア特集～身体と心～



| No. | 書名                     | 著者名      | 請求記号       |
|-----|------------------------|----------|------------|
| 126 | リカバリー・カバヒコ             | 青山美智子著   | 913.6/A58  |
| 127 | 「手紙屋」: 僕の就職活動を変えた十通の手紙 | 喜多川泰 [著] | 913.6/Ki63 |
| 128 | 成瀬は天下を取りに行く            | 宮島未奈著    | 913.6/Mi75 |
| 129 | 成瀬は信じた道をいく             | 宮島未奈著    | 913.6/Mi75 |
| 130 | 成瀬は都を駆け抜ける             | 宮島未奈 [著] | 913.6/Mi75 |
| 131 | カラフル                   | 森絵都著     | 913.6/Mo45 |
| 132 | ツバキ文具店                 | 小川糸著     | 913.6/O24  |
| 133 | タイムマシンに乗れないぼくたち        | 寺地はるな著   | 913.6/Te42 |
| 134 | 金曜日の本                  | 吉田篤弘著.   | 914.6/Y86  |

