

令和8年3月一般展示「こころ、ひと休みしませんか。」西図書館

バーコード	請求記号	形態区分	タイトル	著者名	出版者	出版年	ISBN
015715576	141.9/ア	一般	自分を思いやる練習	有光興記／著	朝日新聞出版	2020.6	978-4-02-331869-4
014660096	143.5/カ	一般	「ダメな私」に○をする	香山リカ／著	中央法規出版	2012.9	978-4-8058-3716-0
016260002	146.1/ク	一般	「推し」で心はみたされる?	熊代亨／著	大和書房	2024.1	978-4-479-39419-8
016046443	146.1/ヒ	一般	BTS、ユング、こころの地図	マリー・スタイン／著	創元社	2022.5	978-4-422-11775-1
015238322	146.8/エ	一般	それって、「悩めぐせ」かもしれませんよ	榎本博明／著	創元社	2017.1	978-4-422-11669-3
015815640	146.8/コ	一般	一生使える!プロカウンセラーの傾聴の基本	古宮昇／著	総合法令出版	2020.1	978-4-86280-766-3
015924012	146.8/ト	一般	心はどこへ消えた?	東畑開人／著	文藝春秋	2021.9	978-4-16-391430-5
015967482	146.8/ネ	一般	今日こそ自分を甘やかす	根本裕幸／著	大和書房	2021.12	978-4-479-79758-6
014330138	291.36/ヒ	一般	私の東京散歩術	平野恵理子／著	山と溪谷社	2009.6	978-4-635-08001-9
015013014	291.9/ア	一般	あたらしい九州旅行	チチンパイパイ旅座／[編]	WAVE出版	2015.6	978-4-87290-746-9
015671753	292.2/ヤ	一般	食べて笑って歩いて好きになる大人のごほうび台湾	山脇りこ／著	びあ	2019.12	978-4-8356-3952-9
016266298	293.8/オ	一般	フィンランド時間	吉田Öbergみのり／著	翔泳社	2024.2	978-4-7981-7908-7
016161960	361.4/ウ	一般	呪いの言葉の解きかた	上西充子／著	晶文社	2019.5	978-4-7949-7088-6
016048126	361.4/ツ	一般	人間関係を半分降りる	鶴見済／著	筑摩書房	2022.6	978-4-480-84324-1
016326878	371.4/ア	一般	『ありがとう』の力	松本有貴／編著	新評論	2024.9	978-4-7948-1273-5
016437998	371.4/シ	YA	知っておくとラクになる自己肯定感のちしき	平石賢二／監修	メイツユニバーサルコンテンツ	2025.5	978-4-7804-3033-2
015016249	371.4/ハ	一般	ある日、私は友達をクビになった	エミリー・バゼロン／著	早川書房	2014.8	978-4-15-209475-9
015920580	371.4/マ	YA	しんどい時の自分の守り方	増田史／著	ナツメ社	2021.9	978-4-8163-7077-9
015256472	489/ト	一般	人間をお休みしてヤギになってみた結果	トーマス・トウェイツ／[著]	新潮社	2017.11	978-4-10-220003-2
014870166	491/ニ	一般	眠る技術	西多昌規／著	大和書房	2013.1	978-4-479-30452-4
015839509	491.37/コ	一般	心の不調が消える聞くだけ音トレ!	小松正史／著	フォレスト出版	2020.12	978-4-86680-106-3
016355570	493/サ	一般	躁鬱大学	坂口恭平／著	新潮社	2023.11	978-4-10-120752-0
016317570	493.7/フ	一般	文系のための東大の先生が教える心の健康科学	滝沢龍／監修	ニュートンプレス	2024.9	978-4-315-52841-1
015866817	493.72/タ	一般	あなたが死にたいのは、死ぬほど頑張っているから	平光源／著	サンマーク出版	2021.4	978-4-7631-3889-7
015114978	493.74/ウ	一般	不安のメカニズム	クレア・ウィークス／著	筑摩書房	2016.12	978-4-480-84310-4
015750847	493.79/サ	一般	鈍感な世界に生きる敏感な人たち	イルセ・サン／[著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2016.1	978-4-7993-1978-9
015872039	498.3/イ	YA	学校では教えてくれない自分を休ませる方法	井上祐紀／著	KADOKAWA	2021.4	978-4-04-680361-0
016495772	498.3/イ	一般	疲れとり大図鑑	市原淳弘／著	世界文化社	2025.11	978-4-418-25415-6
220274021	498.3/カ	一般	すべての疲労は脳が原因	梶本修身／著	集英社	2016.4	978-4-08-720829-0
016482804	498.35/カ	一般	休養マネジメント	片野秀樹／著	かんき出版	2025.11	978-4-7612-7839-7
016478885	498.35/カ	一般	正しい休み方の教科書	片野秀樹／著	ナツメ社	2025.11	978-4-8163-7781-5
016049587	498.36/コ	一般	なぜ、あの人はよく眠れるのか	小林弘幸／著	主婦と生活社	2022.7	978-4-391-15767-3
016107401	498.37/オ	一般	All About TENT SAUNA	大西洋／著	山と溪谷社	2022.12	978-4-635-15037-8
016149114	498.37/コ	一般	医者が教える心と体が本当にととのうサウナ習慣	小林弘幸／著	Gakken	2023.4	978-4-05-802006-7

015908528	498.39/カ	一般	「もうもたない…」折れそうでも大丈夫	鹿目将至／著	青春出版社	2021.7	978-4-413-23211-1
016148470	498.39/タ	一般	心の整えかた	田中ウルヴェ京／著	NHK出版	2022.8	978-4-14-081907-4
015440969	498.39/ハ	一般	フィンランドの幸せメソッドSISU	カトヤ・パンツァル／著	方丈社	2018.9	978-4-908925-35-1
015206121	498.39/ヒ	一般	北欧スウェーデン式自分を大切に生きる生き方	マッツ・ビルマーク／著	文響社	2017.8	978-4-86651-013-2
016251126	498.39/ヘ	一般	CALM YOUR MIND	クリス・ペイリー／著	朝日新聞出版	2023.12	978-4-02-332351-3
016264509	596.21/マ	一般	毎日おみそ汁365日	えちごいち味噌／著	自由国民社	2024.2	978-4-426-12948-4
016310872	596.3/ス	一般	ととのうおかゆ365日	鈴木かゆ／著	KADOKAWA	2024.7	978-4-04-607046-3
015492176	617.6/シ	一般	知っておいしいハーブ事典	伊嶋まどか／監修	実業之日本社	2018.12	978-4-408-33836-1
016443947	619.8/コ	一般	コーヒーの授業	UCCコーヒーアカデミー／監修	イースト・プレス	2025.6	978-4-7816-2438-9
015381098	645.7/イ	一般	ネコおやぶん	岩合光昭／著	辰巳出版	2018.6	978-4-7778-2071-9
016310229	645.7/ヌ	一般	にゃんこパワー	カリーナ・ヌンシュテッド／著	新潮社	2024.6	978-4-10-507421-0
015802291	673.7/サ	一般	東京の美しいお花屋さん	櫻井純子／著	エクスマレッジ	2020.1	978-4-7678-2810-7
015714520	706.9/ト	一般	東京ミュージアムガイド	朝日新聞出版／編著	朝日新聞出版	2020.2	978-4-02-333979-8
015983026	767.8/ヨ	一般	今日は寝るのが一番よかった	吉田靖直／著	大和書房	2022.2	978-4-479-39376-4
015392160	778/イ	一般	あの映画みた？	井上荒野／著	新潮社	2018.6	978-4-10-473152-7
016093288	778.2/エ	一般	映画と旅する365日		バイインターナショナル	2022.8	978-4-7562-5621-8
015960149	778.8/フ	一般	人生を変えた韓国ドラマ	藤脇邦夫／著	光文社	2021.11	978-4-334-04576-0
016285280	908.3/イ	一般	イライラ文学館	頭木弘樹／編	毎日新聞出版	2024.4	978-4-620-32803-4
016338493	911.1/オ	一般	サイレンと犀	岡野大嗣／著	書肆侃侃房	2014.12	978-4-86385-166-5
016469603	911.1/ト	一般	死のやわらかい	鳥さんの臉／著	点滅社	2024.5	978-4-9912719-4-6
015539323	911.1/ホ	一般	短歌ください	穂村弘／著	KADOKAWA	2019.3	978-4-04-065442-3
014390975	911.5/エ//	一般	茨木のり子	茨木のり子／著	小学館	2009.11	978-4-09-677212-6
015022049	911.5/オ	一般	長田弘全詩集	長田弘／[著]	みすず書房	2015.4	978-4-622-07913-2
015696552	911.5/オ	一般	誰も気づかなかった	長田弘／[著]	みすず書房	2020.5	978-4-622-08912-4
015038383	911.5/タ	一般	あたしとあなた	谷川俊太郎／著	ナナロク社	2015.7	978-4-904292-59-4
015840267	914.6/ア	一般	あんぱん ジャムパン クリームパン	青山ゆみこ／著	亜紀書房	2020.8	978-4-7505-1655-4
016258600	914.6/イ	一般	「おるる」思想	飯田朔／著	集英社	2024.1	978-4-08-721296-9
015595580	914.6/エ	一般	旅ドロップ	江國香織／著	小学館	2019.7	978-4-09-388699-4
016107062	914.6/エ	一般	湯あがりみたいに、ホッとして	塩谷歩波／著	双葉社	2022.11	978-4-575-31755-8
015567951	914.6/キ	一般	みらいめがね	荻上チキ／著	暮しの手帖社	2019.5	978-4-7660-0212-6
016440760	914.6/カ	一般	よくわからないまま輝き続ける世界と	古賀及子／著	大和書房	2025.6	978-4-479-39452-5
016111486	914.6/シ	一般	おつかれ、今日の私。	ジェーン・スー／著	マガジンハウス	2022.12	978-4-8387-3229-6
016215550	914.6/タ	一般	なんかいやな感じ	武田砂鉄／著	講談社	2023.9	978-4-06-532874-3
016107898	914.6/チ	一般	こりずにわるい食べもの	千早茜／著	ホーム社	2022.11	978-4-8342-5365-8
014485197	914.6/チ	一般	幸・不幸の分かれ道	土屋賢二／著	東京書籍	2011.8	978-4-487-80441-2
015930662	914.6/チ	一般	妻から哲学	土屋賢二／著	文藝春秋	2021.9	978-4-16-391439-8

015034218	914.6/ツム	一般	二度寝とは、遠くにありて想うもの	津村記久子／著	講談社	2015.4	978-4-06-219054-1
290057587	914.6/ツム	一般	やりたいことは二度寝だけ	津村記久子／著	講談社	2012.6	978-4-06-217705-4
016443426	914.6/テラ	一般	おめでたい人	寺井奈緒美／著	左右社	2025.4	978-4-86528-467-6
015596695	914.6/マス	一般	かわいい見聞録	益田ミリ／著	集英社	2019.7	978-4-08-771194-3
016287245	914.6/ヤ	一般	休むヒント。	群像編集部／編	講談社	2024.4	978-4-06-535068-3
015696727	915.6/ヅ	一般	人生論あなたは酢ダコが好きか嫌いか	佐藤愛子／著	小学館	2020.5	978-4-09-396548-4
016474884	929.1/イ	一般	声を出して、呼びかけて、話せばいいの	イラン／著	河出書房新社	2025.9	978-4-309-20933-3
015838402	929.1/イ	一般	天気が良ければ訪ねて行きます	イドウ／著	アチーブメント出版	2020.12	978-4-86643-087-4
015986821	929.1/キ	一般	話すことを話す	キムハナ／著	CCCメディアハウス	2022.3	978-4-484-22103-8
015810591	929.1/ヘ	一般	死にたいけどトッポッキは食べたい	ペクセヒ／著	光文社	2020.1	978-4-334-95137-5
016332876	934.7/ト	一般	メランコリーで生きてみる	アラン・ド・ボトン／著	フィルムアート社	2024.1	978-4-8459-2333-5
015968662	F/アヤ	一般	新しい星	彩瀬まる／著	文藝春秋	2021.11	978-4-16-391468-8
221520141	F/アリ	一般	阪急電車	有川浩／著	幻冬舎	2008.1	978-4-344-01450-3
013862610	F/エカ//	一般	きらきらひかる	江國香織	新潮社	1994.06	978-4-10-133911-5
014521231	F/オカ	一般	あつあつを召し上がれ	小川糸／著	新潮社	2011.1	978-4-10-331191-1
015238280	F/オカ	一般	キラキラ共和国	小川糸／著	幻冬舎	2017.1	978-4-344-03193-7
016327785	F/オカ	一般	小鳥とリムジン	小川糸／著	ポプラ社	2024.1	978-4-591-18341-0
014155535	F/オカ	一般	食堂かたつむり	小川糸／著	ポプラ社	2008.1	978-4-591-10063-9
015794613	F/オカ	一般	ツバキ文具店	小川糸／著	幻冬舎	2016.4	978-4-344-02927-9
013834742	F/カク	一般	この本が、世界に存在することに	角田光代／著	メディアファクトリー	2005.5	4-8401-1259-2
016125270	F/カク	一般	コーヒーが冷めないうちに	川口俊和／著	サンマーク出版	2015.12	978-4-7631-3507-0
015294382	F/カク	一般	この嘘がばれないうちに	川口俊和／著	サンマーク出版	2017.3	978-4-7631-3607-7
016239451	F/カク	一般	世界から猫が消えたなら	川村元氣／著	小学館	2014.9	978-4-09-406086-7
016210247	F/キタ	一般	おかえり、めだか荘	北原里英／著	KADOKAWA	2023.8	978-4-04-112358-4
013916705	F/シヨ	一般	東京バンドワゴン	小路幸也／著	集英社	2006.4	4-08-775361-1
015903826	F/ハラ	一般	ランチ酒	原田ひ香／著	祥伝社	2021.6	978-4-396-63609-8