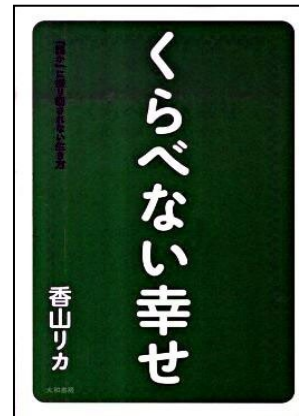


図書館からのおすすめブックリスト

# 疲れたココロを癒す本



ストレスがたまったら、と思ったら  
本を読んで、こころにも栄養を

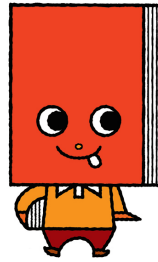


## 疲れたココロを癒す本

2020年6月

	タイトル	著者	資料ID	請求記号	所在
1	読書からはじまる	長田 弘	0002743848	019/OS	開架
2	知ることより考えること	池田 晶子	0003017141	104/IK	開架
3	あなたを変える52の心理ルール (中経の文庫:[B20])	Dai Go	0003279276	140.4/DA	開架
4	脳科学より心理学 : 21世紀の頭の良さを身につける技術 (ディスカヴァー携書: 058)	和田 秀樹	0003218577	140/WA	開架
5	10代からの心理学図鑑	Weeks, Marcus	0003258400	140/WE	開架
6	くらべない幸せ : 「誰か」に振り回されない生き方	香山 リカ	0003121319	143.5/KA	開架
7	悩む力 [正] (集英社新書: 0444C, 0647C)	姜 尚中	0003016171	159/KA	開架
8	アサーション入門 : 自分も相手も大切に自己表現法 (講談社現代新書: 2143)	平木 典子	0003157499	361.45/HI	開架
9	まんがでわかる伝え方が9割	佐々木 圭一	0003294522	361.45/SA	特集本
10	モーツァルトを聴けば免疫力が高まる!	和合 治久	0002989086	498.3/WA	開架
11	ハッピーなからだ : カラダとココロの「こり」をほぐす64のレッスン	安田 雅弘	0003055641	498.3/YA	開架
12	心の1分間トレーニング	デイビッド・ルイス	0002432608	498.39/LE	開架
13	驚く力 : さえない毎日から抜け出す64のヒント	名越 康文	0003213607	498.39/NA	開架
14	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	0003162187	498.39/NA	開架
15	逆境を生き抜く「打たれ強さ」の秘密 : タフな心をつくるメンタル・トレーニング	岡本 正善	0002760858	498.39/OK	開架
16	すぐやる! : 「行動力」を高める“科学的な”方法	菅原 洋平	0003284599	498.39/SU	開架
17	本当は脳に悪い習慣、やっぱり脳にいい習慣	瀧 靖之	0003283789	498.39/TA	開架
18	世界一さら〜っとわかる栄養学 : からだと栄養のしくみ	松田 早苗	0003362838	498.55/SE	開架
19	未来を生きる君たちへ	ニーハイメディア・ジャパン	0003004519	519.13/NI	開架

	タイトル	著者	資料ID	請求記号	所在
20	世界の美しい島100	アフロ	0003248486	290.8/AF	開架
21	まるで童話のような、世界のかわいい村と美しい街	アフロ	0003295136	290/AF	開架
22	日本一の写真集（日本名景紀行：完全保存版）	アフロ	0003181351	291.09/NI	開架
23	雲のカタログ：空がわかる全種分類図鑑	村井 昭夫	0003144885	451.61/MU	開架
24	空の色と光の図鑑	斎藤 文一	0002415634	451.75/SA	開架
25	世界の美しい色の町、愛らしい家	澤井 聖一	0003273774	527/SE	開架
26	北極圏の生命（星野道夫の仕事：第2巻）	星野 道夫	0002597266	748/HO	開架
27	不思議の国の海	鍵井 靖章	0003295056	748/KA	開架
28	吉備路春秋	小寺 守	0003244915	748/KO	開架
29	楽園大百科	三好 和義	0002542314	748/MI	開架
30	ワクワク：私もがんばってる（ぶたのツイギー：3）	俣野 温子	0002604051	726.6/BU/3	開架
31	だいじょうぶだいじょうぶ（ちいさな絵童話りとる） すべてが未熟で不安を感じる少年がおじいさんの励ましによって自分で考え、答えを見つけていく	伊東 寛	0003023229	726.6/IT	開架
32	つみきのいえ 海面上昇のたびに家を上へうえへと積み重ねていったおじいさん。それぞれの階にその時代の思い出がいっぱい。色鉛筆で描かれた絵に注目。	加藤 久仁生	0003082031	726.6/KA	開架
33	ともだち 周りにいるいろいろな状況のひとびとの気持ちをやさしい言葉でちゃんと教えてくれる	谷川俊太郎/和田誠	0002967179	726.6/TA	開架
34	食堂かたつむり 心を病んだひとが訪れる食堂。必ずそのひとにあった料理がある。	小川 糸	0003009658	913.6/OG	開架
35	穴（ユースセクション） 無実の罪をきせられ、強制労働をさせられる少年。その施設と土地にまつわる謎を解き、脱出を試みる。展開にたくさんの仕掛けがあり、結末はさわやか。	Sachar, Louis	0002644359	933/SA	開架



岡山県立大学附属図書館