



# 心も身体もリラックス



## ～癒しの本特集～

	書名	著者名	出版年	出版者	分類
1	おとなが子どもに出会う絵本	谷川 俊太郎 // 編	2003.12	平凡社	019.5 オ
2	子どもも大人も絵本で育つ	湯澤 美紀 // 著	2019.4	柏書房	019.5 ユ
3	笑いとおモアのこころ	井上 宏 // 著	2019.3	春陽堂書店	141.6 イ
4	感情に振り回されない技術	西多 昌規 // 著	2015.11	大和書房	141.6 ニ
5	繊細さんが「自分のまま」で生きる本	武田 友紀 // 著	2019.12	清流出版	146.8 タ
6	タッピング入門	ロベルタ テムズ // 著	2009.4	春秋社	146.8 テ
7	10代のための疲れた心がラクになる本	長沼 睦雄 // 著	2019.2	誠文堂新光社	146.8 ナ
8	気持ちを整理すると「いいこと」がいっぱい起こる!	植西 聰 // 著	2009.4	三笠書房	B 159 ウ
9	心がやすらぐ100のルール	植西 聰 // 著	2014.8	アスペクト	159 ウ
10	高峰秀子の人生相談	高峰 秀子 // 著	2015.7	河出書房新社	159 タ
11	イライラ、クヨクヨが一瞬でなくなる101の浄化法	はづき 虹映 // 著	2015.7	永岡書店	159 ハ
12	自分を休ませる練習	矢作 直樹 // 著	2017.10	文響社	159 ヤ
13	がんばらなくていい生き方	香山 リカ // 著	2011.8	海竜社	159.6 カ
14	心を癒す言葉の花束	アルフォンス デーケン // 著	2012.7	集英社	159.8 デ
15	身体(からだ)と心が美しくなる禅の作法	星覚 // 著	2012.3	主婦の友社	188.8 セ
16	禅僧が教える心がラクになる生き方	南 直哉 // 著	2017.7	アスコム	188.8 ミ
17	ぎん言	ぎんさんの娘4姉妹 // 著	2012.4	小学館	289.1 カ
18	白洲正子と歩く琵琶湖 江北編	大沼 芳幸 // 著	2019.4	海青社	289.1 シ
19	おしり図鑑		2014.7	エクスナレッジ	480 オ
20	おやすみ動物園	たちばな れんじ // 著	2010.12	河出書房新社	480 タ
21	動物α図鑑	松原 卓二 // 写真 文	2010.7	マガジンハウス	480 マ
22	シャワーお灸	白神 典明 // 著	2015.10	自由国民社	492.5 シ
23	コリと痛みの地図帳	石垣 英俊 // 著	2018.4	池田書店	492.7 イ
24	ゆるすいっち。	おのころ 心平 // 著	2013.6	主婦の友インフォス情報社	492.7 オ
25	まるごとお灸百科	岡田 明三 // 企画 編集 著	2017.7	医道の日本社	492.7 オ
26	自分で「疲れ」をとる!日々の整体	片山 洋次郎 // 著	2010.12	静山社	492.7 カ
27	はじめてのリンパ	加藤 雅俊 // 著	2012.2	ブルーロータスパブリッシング	492.7 カ
28	ホントのツボがちゃんと押せる本	加藤 雅俊 // 著	2008.5	高橋書店	492.7 カ
29	手の治癒力	山口 創 // 著	2012.5	草思社	492.7 ヤ
30	経絡リンパマッサージセルフケアBOOK	渡辺 佳子 // 著	2009.9	西東社	492.7 ワ
31	頭痛は「たった1分のストレッチ」で治る!	岩間 良充 // 著	2012.5	講談社	493.7 イ
32	自分をどう元気づけるか	和田 秀樹 // 著	2015.1	新講社	493.7 ワ
33	瞑想のすすめ	ヨグマタ相川圭子 // 著	2014.4	SBクリエイティブ	498.3 ア
34	心と体の不調を解消するアレクサンダー・テクニーク入門	青木 紀和 // 著	2014.12	日本実業出版社	498.3 ア
35	脳からストレスをスッキリ消す事典	有田 秀穂 // 著	2012.3	PHP研究所	498.3 ア
36	「ココロのため息」がスーッとなくなる本	植木 理恵 // 著	2010.4	大和出版	498.3 ウ
37	体が蘇る3分間呼吸法	常津 良一 // 著	2015.9	祥伝社	498.3 オ
38	引き寄せヨガ	皇村 祐己子 // 著	2016.2	東洋出版	498.3 オ
39	ぐっすり。	鍛治 恵 // 著	2013.8	新潮社	498.3 カ
40	ずぼら瞑想	川野 泰周 // 著	2018.4	幻冬舎	498.3 カ
41	ぐっすり眠れる、美人になれる!読むお風呂の魔法	小林 麻利子 // 著	2018.11	主婦の友社	498.3 コ
42	あなたはなぜいつも不安になってしまうのか	大門 昌代 // 著	2018.10	PHP研究所	498.3 タ
43	「月曜日がゆううつ」になったら読む本	西多 昌規 // 著	2012.4	大和書房	498.3 ニ
44	休む技術	西多 昌規 // 著	2013.6	大和書房	498.3 ニ
45	最高の入浴法	早坂 信哉 // 著	2018.12	大和書房	498.3 ハ
46	お風呂ストレッチ	久永 陽介 // 著	2010.11	秀和システム	498.3 ヒ
47	疲労回復ストレッチ	小林 邦之 // 監修	2019.3	成美堂出版	498.3 ヒ
48	指だけヨガ	深堀 真由美 // 著	2016.11	大和書房	498.3 フ

	書名	著者名	出版年	出版者	分類
49	耳ひっぱり	藤本 靖 // 著	2013.10	飛鳥新社	498.3 フ
50	14歳からの瞑想「超」入門	ジョアンヌ ベルナル // [著]	2018.12	ディスカヴァー・トゥエンティワン	498.3 ベ
51	結局、怒らない人が長生きする	保坂 隆 // 著	2017.12	朝日新聞出版	498.3 ホ
52	ゆるめる力 骨ストレッチ	松村 卓 // 著	2015.7	文藝春秋	498.3 マ
53	200のポーズがわかるYOGA図鑑	三和 由香利 // 著	2019.7	高橋書店	498.3 ミ
54	座ってできる!シニアヨガ	山田 いずみ // 著	2016.3	講談社	498.3 ヤ
55	頑張りすぎるあなたのための会社を休む練習	志村 和久 // 著	2019.4	イースト・プレス	498.8 シ
56	働く人のメンタルヘルス	アドバンテッジリスク マネジメント // 監修	2017.3	日本経済新聞出版社	498.8 ハ
57	パソコンによる首・肩のコリと痛みはこうやって治す	渡辺 靖之 // 著	2014.10	メディカルトリビューン	498.8 ワ
58	アロマセラピーパーフェクトBOOK	アネルズあづさ // 著	2016.8	ナツメ社	499.8 ア
59	ハーブティー大事典	榎田 千佳子 // 監修	2014.9	学研パブリッシング	499.8 ハ
60	あしたも、こはるびより。	つばた 英子 // 著	2011.11	主婦と生活社	590.4 ツ
61	たった一杯で、幸せになる珈琲	大塚 朝之 // 著	2016.12	KADOKAWA	596.7 オ
62	世界のホットドリンクレシピ	誠文堂新光社 // 編	2014.12	誠文堂新光社	596.7 セ
63	ゼロから分かる!日本茶の楽しみ方	ブレケル オスカル // 著	2018.6	世界文化社	596.7 プ
64	紅茶の時間	山田 詩子 // 絵と文	2015.2	KADOKAWA	596.7 ヤ
65	はっか油の愉しみ	前田 京子 // 著	2014.9	マガジンハウス	617.6 マ
66	苔のある生活	大島 恵 // 監修	2012.3	日東書院本社	627.8 コ
67	テラリウム	FOURWORDS // 監修	2016.5	日東書院本社	627.8 テ
68	小さな癒しの世界を楽しむテラリウム	松 昭教 // 著	2016.11	電波社	627.8 チ
69	世界の美しい庭	アフロ // 写真	2012.5	パイインターナショナル	629.2 セ
70	ねこといぬ	岩合 光昭 // 著	2017.12	クレヴィス	645.6 イ
71	ねこ鍋	奥森 すがり // 写真と文	2007.11	二見書房	645.6 オ
72	美術館へ行こう	伊藤 まさこ // 著	2018.4	新潮社	706.9 イ
73	カフェのある美術館	青い日記帳 // 監修	2017.3	世界文化社	706.9 カ
74	東海仏像めぐり	田中 ひろみ // 著	2018.3	ウエッジ	718 タ
75	かわいい仏像たのしい地獄絵	須藤 弘敏 // 執筆	2015.1	パイインターナショナル	718.3 カ
76	江戸かわいい動物	金子 信久 // 著	2015.3	講談社	721.0 カ
77	大切な人を励ます絵手紙	大島 ひろ // 著	2011.12	日貿出版社	724 オ
78	思うとりに歩めばいいのよ	ターシャ テューダー // 文	2002.10	メディアファクトリー	726.5 チ
79	楽しみは創り出せるものよ	ターシャ テューダー // 文	2003.12	メディアファクトリー	726.5 チ
80	おやすみの魔法	アデル エナーセン // 作	2012.12	双葉社	748 エ
81	ねこねんね	板東 寛司 // 写真	2001.8	人類文化社	748 ハ
82	関節ほぐしストレッチ	池田 佐和子 // 著	2013.6	主婦と生活社	781.4 イ
83	新しいピラティスの教科書	石部 美樹 // 著	2018.5	池田書店	781.4 イ
84	なまけエクササイズ	加瀬 玲子 // 著	2010.5	Voicing	781.4 カ
85	タオルdeストレッチ	野口 克彦 // 監修	2003.3	主婦の友社	781.4 タ
86	ゆっくりたのしみ山歩き	古谷 聡紀 // 著	2016.3	永岡書店	786.1 コ
87	熊井明子のポプリテラピー	熊井 明子 // 著	2013.7	河出書房新社	792 ク
88	お香が好き。	吉田 揚子 // 絵と文	2008.5	ソフトバンククリエイティブ	792 ヨ
89	まど・みちお人生処方詩集	まど みちお // 詩と絵	2012.11	平凡社	911.5 マ
90	がんばらない生き方	池田 清彦 // 著	2009.1	中経出版	914.6 イ
91	あなたの人生を、誰かと比べなくていい	五木 寛之 // 著	2017.8	PHP研究所	914.6 イ
92	心の深呼吸ができる本	香山 リカ // 著	2002.7	海竜社	914.6 カ
93	ためない心の整理術	岸本 葉子 // 著	2013.10	佼成出版社	914.6 キ
94	佐藤愛子の役に立たない人生相談	佐藤 愛子 // 著	2016.6	ポプラ社	914.6 サ
95	いのちの森の台所	佐藤 初女 // 著	2010.6	集英社	914.6 サ
96	いのちをむすぶ	佐藤 初女 // 著	2016.3	集英社	914.6 サ
97	思い通りにいかないから人生は面白い	曾野 綾子 // 著	2013.3	三笠書房	914.6 ソ
98	鋼のメンタル	百田 尚樹 // 著	2016.8	新潮社	914.6 ヒ
99	これからの私をつくる29の美しいこと	光野 桃 // 著	2018.7	講談社	914.6 ミ
100	自分のままで暮らす	吉沢 久子 // 著	2016.1	あさ出版	914.6 ヨ