

牧野図書館いきいきコーナー展示資料リスト「こころ」

2021年4月26日作成

| タイトル | 著者 | 出版者 | 請求記号 | 出版年月日 |
|--|------------------|------------|----------|----------|
| 姿勢をよくすると、人生がきらめく！ | 佃 陸／著 | 東京：廣済堂出版 | 498.3 ㉿ | 2018年5月 |
| うつの人風呂の入り方 | 秋田巖／著 | 京都：晃洋書房 | 493.7 ㉿ | 2017年3月 |
| うつを気楽にいやす本 | 高橋 茂太／著 | 東京：奥陽館 | 493.7 ㉿ | 2017年10月 |
| 「ゆっくり動く」と人生がすべてうまくいく | 小林 弘幸／著 | PHP研究所 | 498.3 JA | 2016年5月 |
| うつに負けない前向きごはん | 工藤 孝文／著 | 東京：方丈社 | 498.5 外 | 2019年8月 |
| 症状改善率98%の心理カウンセラーが明かす薬に頼らず「うつ」を治す28の方法 | 弥永 英晃／著 | 東京：コスミック出版 | 493.7 ㉿ | 2020年10月 |
| くまくまちゃん | 高橋 和枝／著 | 東京：ポプラ社 | 726.6 効 | 2017年1月 |
| 毎日を平穩にするヨーガの習慣 | 赤根 彰子／著 | 東京：清流出版 | 498.3 ㉿ | 2017年9月 |
| コロナ時代の強い心のつくり方 | 浅川 雅晴／著 | 東京：ロングセラーズ | 493.7 ㉿ | 2020年7月 |
| 仏さまが導く心が楽になる生き方 | 川村 妙慶／著 | 東京：三笠書房 | 188.74 加 | 2018年10月 |
| 心が晴れる知恵 | 名取 芳彦／著 | 東京：清流出版 | 188.5 朴 | 2018年8月 |
| あなたの感情を「毒」にしない生き方 | 梅谷 薫／著 | 実業之日本社 | 141.6 ㉿ | 2013年4月 |
| 脳で悩みな！腸で考えなさい | 藤田 統一郎／著 | 東京：蒼龍堂 | 498.3 ㉿ | 2017年7月 |
| お母さんのイライラ解消・感情の整理ができる本 | 田中ウルヴェ京／著 | PHP研究所（京都） | 599 効 | 2015年6月 |
| カラダが変わる！自律神経セルフケア術 | 小林 弘幸／講師 | 東京：NHK出版 | 498.3 | 2018年8月 |
| ストレス、不安、迷いが一瞬で消える！超瞑想法 | 苫米地 英人／著 | 東京：PHP研究所 | 498.3 ト | 2017年12月 |
| 自律神経が整えば健康になる | | マガジンハウス | 498.3 | 2016年2月 |
| 精神科医が教えるシニアのためのゆるっと感情ストレッチ | 保坂 隆／著 | 東京：祥伝社 | 141.6 村 | 2018年11月 |
| よくわかる心のセルフケア | 貝谷 久直／監修 | 東京：主婦の友社 | 493.7 | 2019年4月 |
| こころとカラダが変わるYoga | ホットヨガスタジオLAVA／監修 | 東京：池田書店 | 498.3 | 2018年4月 |
| 癒しの季節ノート | 倉嶋 厚／著 | 幻冬舎 | E ㉿ | 2004年3月 |
| ニッポンの滝100選 | 北中 原文／著 | 学研ハブリッシング | 291 | 2012年9月 |
| あなたを取り戻す3日間 | 植西 聡／著 | 東京：海竜社 | 159.6 ㉿ | 2019年12月 |
| こころと体に疲れをためない、ちょっとした習慣 | 『PHPくらしく〜る』編集部／編 | 東京：PHP研究所 | 498.3 | 2018年9月 |
| イヤな気持ちが一瞬で消えていくココロにいいこと事典 | 心地よい暮らしをつくる会／編 | 東京：青春出版社 | 498.3 | 2017年8月 |
| 心療内科医が教える家庭でできるセルフメンタルケア | 山岡 昌之／監修 | 東京：徳間書店 | 498.3 | 2020年6月 |
| 心とカラダの正しい休ませ方 | 日経WOMAN編集部／編 | 〔東京〕：日経BP | 495 | 2019年10月 |
| 眠る5分まえに見る本 part 9 | 浅川 喬由／編 | 河出書房新社 | 748 | 1994年4月 |
| こころが晴れて元気になる「ごきげんメロッド」66 | 加藤 史子／著 | 東京：水王舎 | 498.3 朴 | 2018年5月 |
| 忘れるが勝ち！ | 外山 滋比古／著 | 東京：吾隣堂書店 | E ト | 2018年12月 |
| だめなら逃げてみる | 小池 一夫／著 | 東京：ポプラ社 | 159 ㉿ | 2018年10月 |
| 心と体のもやもやが一瞬で消える食事術 | 工藤 孝文／著 | 東京：文藝春秋 | 498.5 外 | 2019年12月 |
| 心と体をラクにする呼吸スイッチ健康法 | 本間 生夫／著 | 大泉書店 | 498.3 | 2014年5月 |
| イギリス人が知っている心を豊かにするたった一つの方法 | 井形 慶子／著 | KADOKAWA | 159 | 2016年1月 |