

作成日:2024年12月23日

2025年1月のテーマ「幸せ気分」

タイトル	著者	出版者	請求記号	出版年月日
私のすべてを私が許可する“眠りのセラピー”	七海 文重/著	東京:Clover出版	145.1 卍	2020年4月
しんどい毎日を手放す「心の回復力」の高め方	上野 恵利子/著	東京:ロングセラーズ	146.8 ㍑	2024年2月
マインドフルネスがよくわかる本	樫尾 直樹/著	東京:秀和システム	146.8 ㍑	2019年12月
自分の機嫌は「色」でとる	七江 亜紀/[著]	東京:ディスカヴァー・トゥエンティワン	146.8 卍	2021年9月
心やすまる絶景ポエム	Good Night Books/編	東京:青春出版社	159.8	2019年10月
心配しないこと	アルボムツレ・スマナサーラ/著	東京:大和書房	184 ㍑	2023年2月
食べる禅	谷内 良徹/監修	東京:三才ブックス	188.8	2018年4月
全国温泉大全	松田 忠徳/著	東京:東京書籍	291 ㍑	2022年11月
基礎からはじめる職場のメンタルヘルス 改訂版	川上 憲人/著	東京:大修館書店	336.4 ㍑	2021年11月
タクヤ先生のメンタル不調相談室	杉山 卓也/著	東京:ぱる出版	490.9 ㍑	2020年11月
ストレス脳	アンデシュ・ハンセン/著	東京:新潮社	491.3 ㍑	2022年7月
木材セラピー	宮崎 良文/編著	大阪:創元社	492.5 ㍑	2022年3月
小さな町の精神科の名医が教えるメンタルを強くする食習慣	飯塚 浩/著	東京:アチーブメント出版	493.7 ㍑	2022年4月
これだけ!脱うつごはん	岡城 美雪/著	東京:Gakken	493.7 ㍑	2023年12月
精神科医のつきない悩み対応法	上月 英樹/著	東京:さくら舎	493.7 ㍑	2024年7月
やさしくわかる!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	東京:ニュートンプレス	493.7	2024年9月
小中高生の心のセラピー	浅川 雅晴/著	東京:ロングセラーズ	493.9 ㍑	2023年11月
メンタルトレーナーから学ぼう書いてスッキリ心が元気になる方法 1	加藤 史子/著	東京:くもん出版	498	2022年10月
医者が教える究極にととのうサウナ大全	加藤 容崇/著	東京:ダイヤモンド社	498.3 ㍑	2023年7月
「苦しい」が「楽しい」に変わる本	樺沢 紫苑/著	あさ出版	498.3 ㍑	2011年10月
精神科医が教えるストレスフリー超大全	樺沢 紫苑/著	東京:ダイヤモンド社	498.3 ㍑	2020年7月
虹色健康法 2	内藤 允子/著	東京:文芸社	498.3 ㍑	2023年10月
最高の入浴法	早坂 信哉/著	東京:大和書房	498.3 ㍑	2018年12月
涙活力	吉田 英史/著	東京:玄文社	498.3 ㍑	2021年10月
「楽しむ力」が心の免疫力を高める	和田 秀樹/著	東京:新講社	498.3 ㍑	2019年12月

いきいきコーナー展示リスト

牧野図書館

タイトル	著者	出版者	請求記号	出版年月日
親子でのびやか楽しいキッズヨガ	友永 淳子／監修	東京:メイツ出版	498.3	2017年4月
健康に長生きしたければ1日1曲歌いなさい	斎藤 一郎／著	アスコム	498.3	2015年10月
365通りのストレス対処法	アダム・ゴードン／編集	東京:オークラ出版	498.3	2019年6月
香りを楽しむ特徴がわかるアロマ図鑑	アネルズあづさ／著	東京:ナツメ社	499.8 アネ	2023年1月
アロマセラピー大全	石田 淳子／著	東京:成美堂出版	499.8 石	2023年5月
心と体がととのうフィットセラピー	岡野 真弥／著	東京:池田書店	499.8 岡	2022年4月
「植物の香り」のサイエンス	塩田 清二／著	東京:NHK出版	499.8 塩	2024年3月
大人女子のためのココロとカラダがよろこぶアロマセラピー		東京:パイインターナショナル	499.8	2018年5月
ニールズヤード式アロマセラピーレッスン 3訂版	ホリスティックスクールニールズヤードレメディーズ／監修	東京:河出書房新社	499.8	2022年8月
ねことパリジェンヌに学ぶリラックスシックな生き方	米澤 よう子／著	東京:文藝春秋	590.4 米	2018年1月
おくすり飯114	大友育美／著	東京:ワニブックス	596 大	2017年1月
人生気のせい人のせい	土屋 賢二／著	PHP研究所	E 土	2007年6月
かってもまけてもいいんだよ	オーレリー・シアン・ショウ・シーヌ／ぶん・え	東京:主婦の友社	I 奥 シ	2022年11月