

作成日:2026年3月23日

## 2026年4月のテーマ「睡眠」

タイトル	著者	出版者	請求記号	出版年月日	
ぐっすり眠り、スッキリ目覚める！明日が変わる睡眠の科学大全	林 悠／監修	東京:ナツメ社	491.3	2025年3月	
イラスト&図解知識ゼロでも楽しく読める！睡眠のしくみ	内村 直尚／監修	東京:西東社	498.3	2025年5月	
快眠法の前に今さら聞けない睡眠の超基本	柳沢 正史／監修	東京:朝日新聞出版	498.3	2024年8月	
思考と体がスッキリ！睡眠のしくみ	坪田 聡／監修	東京:成美堂出版	498.3	2023年4月	
ストレスを消す！快眠習慣のススメ	有田 秀穂／監修	東京:マイウェイ出版	498.3	2022年4月	
世界のエリートがやっている最高の休息法	久賀谷 亮／著	ダイヤモンド社	498.3	2016年7月	
たった一晩で疲れをリセットする睡眠術	石川 泰弘／著	日本文芸社	498.3	2015年7月	
7日間で手に入れるスタンフォード式ぐっすり睡眠	西野 精治／監修	東京:ゴマブックス	498.3	2021年2月	
脳が若返る快眠の技術	三橋 美穂／著	KADOKAWA	498.3	2015年10月	
中醫師がすすめる体にこもった熱を取る薬膳	幸井 俊高／監修	東京:河出書房新社	498.583	2025年8月	
すぐに実践したくなるすごく使える睡眠学テクニック	櫻井 武／著	東京:日本実業出版社	491.3 ㌶	2024年9月	
眠っている間に体の中で何が起きているのか	西多 昌規／著	東京:草思社	491.3 ニシ	2024年2月	
熟睡者	クリスティアン・ベネディクト／著	東京:サンマーク出版	491.3 ハネ	2023年7月	
脳は眠りで大進化する	上田 泰己／著	東京:文藝春秋	491.371 ウエ	2024年6月	
睡眠と覚醒をあやつる脳のメカニズム	櫻井 武／著	東京:扶桑社	491.371 ㌶	2025年3月	
「ストレスに負けない人」の習慣、ぜんぶ集めました。	工藤 孝文／監修	東京:青春出版社	493.49 私	2024年11月	
30歳から始めるメディカルハーブ快眠術	荒船 昌子／著	小金井:合同フォレスト	498.3 ㌶	2021年8月	
最強の昼寝法「スーパーパワーナップ」	遠藤 拓郎／著	東京:扶桑社	498.3 エン	2024年6月	
とにかくぐっすり眠りたい	乙丸屋 久兵衛／著	東京:ダイヤモンド社	498.3 朴	2025年7月	
休養ベスト100	加藤 浩晃／著	[東京]:日経BP	498.3 朴	2025年6月	
脳が若返る最高の睡眠	加藤 俊徳／著	東京:小学館	498.3 朴	2019年10月	
60歳からの新しい睡眠習慣	栗山 健一／著	東京:河出書房新社	498.3 クリ	2023年12月	
自律神経の名医が実践「寝入りが9割」の睡眠技術	小林 弘幸／著	東京:ポプラ社	498.3 ジハ	2018年11月	
瞬眠！ワキもみ&ストレッチ	駒田 まな／著	東京:Gakken	498.3 ジマ	2024年2月	
自分でできる！熟睡脳のコツ	酒谷 薫／著	東京:ビジネス社	498.3 ㌶	2022年6月	

## いきいきコーナー展示リスト

牧野図書館

人生が劇的に変わる睡眠法	白濱 龍太郎／著	東京:プレジデント社	498.3 シ	2017年7月	
「寝つきが悪い」「すぐに目が覚めてしまう」人のお助けBOOK	白濱 龍太郎／著	東京:主婦の友社	498.3 シ	2024年2月	
一日の休息を最高の成果に変える睡眠戦略	角谷 リョウ／著	東京:PHP研究所	498.3 ミ	2024年6月	
超熟睡トレーニング	角谷 リョウ／著	東京:Gakken	498.3 ミ	2024年11月	
45歳からは「眠り方」を変えなさい	田中 俊一／著	東京:文響社	498.3 夕	2018年10月	
眠れないあなたを救う「睡眠ファースト」	友野 なお／著	東京:主婦の友社	498.3 ト	2020年5月	
快眠1分マッサージ	永井 峻／著	東京:自由国民社	498.3 カ	2023年11月	
図解すぐ眠れる！すごいツボ押し	中根 一／著	東京:ビジネス社	498.3 カ	2022年5月	
最高のリターンをもたらす超・睡眠術	西野 精治／著	東京:大和書房	498.3 シ	2023年3月	
熟睡できるぐっすり眠れる食べ方大全	西多 昌規／著	[東京]:文響社	498.3 シ	2024年11月	
スタンフォードの眠れる教室	西野 精治／著	東京:幻冬舎	498.3 シ	2022年4月	
#スリトレ	ヒラノ マリ／著	東京:虹有社	498.3 ヒ	2024年7月	
そもそも「よい眠り」とは何か	福田 一彦／著	東京:大修館書店	498.3 夕	2024年12月	
50歳からのこれでグッスリ！！眠りの習慣	保坂 隆／著	東京:小学館	498.3 村	2024年5月	
最強の睡眠力	三宅 弘晃／著	東京:青萌堂	498.3 ミヤ	2023年2月	
健康寿命が“ぐーっ”とのびる！すごい「睡眠呼吸」	虎谷 生央／著	東京:あさ出版	498.34 ト	2025年8月	
薬を使わずにぐっすり眠る方法	大谷 憲／著	東京:日東書院本社	498.36 材	2019年4月	
なぜ、あの人はよく眠れるのか	小林 弘幸／著	東京:主婦と生活社	498.36 コ	2022年7月	
良い眠りの科学	アビヒナブ・シン／著	東京:原書房	498.36 シ	2024年10月	
働く50代の快眠法則	角谷 リョウ／著	東京:フォレスト出版	498.36 ミ	2023年7月	
「熟睡できる人」の習慣、ぜんぶ集めました。	工藤 孝文／監修	東京:青春出版社	498.36 私	2024年9月	
家族そろってぐっすり眠れる医者が教える赤ちゃん快眠メソッド	森田 麻里子／著	東京:ダイヤモンド社	599.4 刊	2020年1月	
快眠エクササイズ	宮沢 資長／著	東京:ベースボール・マガジン社	780.1 ミヤ	2023年5月	
今日はぐっすり眠りたい。	細川 貂々／著	幻冬舎	B498.36 村	2009年4月	