



# 疲れたときの休み方



	書名	著者名	出版年	出版社	請求記号
1	人は、なぜさみしさに苦しむのか?	中野 信子 // 著	2023.9	アスコム	141.6/ナ
2	「助けて」が言えない (子ども編)	松本 俊彦 // 編	2023.7	日本評論社	146 /タ
3	誰にも嫌われずに同調圧力をサラリとかかわす方法	大嶋 信頼 // 著	2022.5	祥伝社	146.8/オ
4	インポスター症候群	小高 千枝 // 著	2023.7	法研	146.8/オ
5	我慢して生きるほど人生は長くない	鈴木 裕介 // 著	2021.10	アスコム	146.8/ス
6	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
7	「繊細さん」の本	武田 友紀 // 著	2018.8	飛鳥新社	146.8/タ
8	今すぐできる心の守りかた	服部 信子 // 著	2024.8	KADOKAWA	146.8/ハ
9	空気が読めなくてもそれでいい。	細川 貂々 // 著	2020.12	創元社	146.8/ホ
10	「消えたい」「もう終わりにしたい」あなたへ	水島 広子 // 著	2023.4	紀伊國屋書店	146.8/ミ
11	未熟なまま輝く	吉井 奈々 // 著	2023.6	KADOKAWA	146.8/ヨ
12	居場所。	大崎 洋 // 著	2023.3	サンマーク出版	159 /オ
13	小さいことにくよくよするな!	リチャード カールソン // 著	2024.1	サンマーク出版	159 /カ
14	生きバタさん	釈 徹宗 // 著	2022.3	講談社	159 /ツ
15	話せば、うまくいく。	鈴木 秀子 // 著	2023.12	時事通信出版局	159 /ス
16	もし敏感すぎる自分のままでラクに生きられるとしたら?	武田 双雲 // 著	2022.3	PHPエディタース・グループ	159 /タ
17	中高生の悩みが軽くなるヒント集めました。	葉一 // 著	2022.11	河出書房新社	159.7/ハ
18	12歳から始める心が折れない技術	堀田 秀吾 // 著	2024.5	秀和システム	159.7/ホ
19	自分という壁	大愚元勝 // 著	2023.4	アスコム	188.8/タ
20	「前向きに生きる」ことに疲れたら読む本	南 直哉 // 著	2022.3	アスコム	188.8/ミ
21	お一人さま逃亡温泉	加藤 亜由子 // 著	2021.7	みらいパブリッシング	291.0/カ
22	職場がうまくいかないときの心理学100	芦高 勇気 // 著	2023.12	有斐閣	336.3/ツ
23	職場いじめから抜け出す3つの視点	高品 孝之 // 著	2022.2	産業能率大学出版部	336.4/タ
24	職場の人間関係防災ガイド	藤本 梨恵子 // 著	2024.6	サンクチュアリ出版	336.4/フ
25	こころのソーシャルディスタンスの守り方	大嶋 信頼 // 著	2020.11	主婦の友社	361.4/オ
26	「本当の友達がなくてさびしい」と思ったとき読む本	大嶋 信頼 // 著	2019.3	KADOKAWA	361.4/オ
27	「女子ボス」のトリセツ	川村 佳子 // 著	2022.7	フォレスト出版	361.4/カ
28	10代から知っておきたいあなたを丸めこむ「ずるい言葉」	眞戸 理恵 // 著	2023.7	WAVE出版	361.4/キ
29	プロカウンセラーがやさしく教える人間関係に役立つ傾聴	古宮 昇 // 著	2022.11	清流出版	361.4/コ
30	自分を守るためにちょっとだけ言い返せるようになる本	司 拓也 // 著	2023.6	ばる出版	361.4/ツ
31	ハラスメント大全	野原 蓉子 // 監修	2021.2	青春出版社	366.3/ハ
32	ハラスメント言いかえ事典	山藤 祐子 // 監修	2021.11	朝日新聞出版	366.3/ハ
33	ハラスメントとメンタルヘルス対策	古見 明子 // 著	2022.8	同文館出版	366.3/フ
34	アーユルヴェーダ式ライフスタイル	ゴピ ウォリアー // 共著	2019.12	ガイアブックス	490.9/ア
35	「けいらく」で体を整える	刑部 正道 // 著	2021.10	現代書林	490.9/オ
36	“なんとなく不調”と上手につき合うためのセルフケア	木村 容子 // 著	2024.8	NHK出版	490.9/キ
37	こころ漢方	杉本 格朗 // 著	2019.5	山と溪谷社	490.9/ス
38	はじめてのアーユルヴェーダ	HIKARU // 著	2020.9	主婦の友社	490.9/ヒ
39	よくわかる漢方・薬膳	柳沢 侑子 // 著	2022.11	ユーキャン学び出版	490.9/ヤ
40	足・ふくらはぎのツボ地図大全	五十嵐 康彦 // 著	2022.3	河出書房新社	492.7/イ
41	症状改善!ツボ&リンパマッサージ	横山 由美子 // 監修	2023.12	成美堂出版	492.7/ツ
42	自分で押せるツボ	柳本 真弓 // 著	2022.12	ナツメ社	492.7/ヤ
43	メンタルを強くする食習慣	飯塚 浩 // 著	2022.4	アチーブメント出版	493.7/イ
44	不安なモンロー、捨てられないウォーホル	クラウドピア カルブ // 著	2022.11	日経ナショナルジオグラフィック	493.7/カ
45	治りにくい心の病	久保田 正春 // 著	2021.9	法研	493.7/ク
46	「心の病気」がきちんとわかる本	齋藤 英二 // 監修	2019.6	西東社	493.7/コ
47	心を病んだらいけないの?	斎藤 環 // 著	2020.5	新潮社	493.7/ク
48	自分を傷つけてしまう人のためのレスキューガイド	松本 俊彦 // 監修	2018.2	法研	493.7/ク
49	精神科医が教える笑顔うつから抜け出す方法	精神科医しょう // 著	2023.8	あさ出版	493.7/ケ
50	「不安症」でもだいじょうぶ	原井 宏明 // 著	2024.1	さくら舎	493.7/ハ

	書名	著者名	出版年	出版社	請求記号
51	不眠睡眠障害治療大全	井上 雄一//監修	2023.7	講談社	493.7/7
52	疲れたから休みます。と言えないあなたへ	渡辺 正樹//著	2020.3	主婦の友社	493.7/7
53	いのちのスクワット	石井 直方//著	2023.12	扶桑社	498.3/1
54	今さら聞けない睡眠の超基本	柳沢 正史//監修	2024.8	朝日新聞出版	498.3/1
55	ちょっとサウナ行ってきます	岩田 リョウコ//著	2022.2	いろは出版	498.3/1
56	こころの見方	海原 純子//著	2022.6	毎日新聞出版	498.3/7
57	1日1回!大笑いの健康医学	大平 哲也//著	2023.6	さくら舎	498.3/7
58	不調の9割はスマホ姿勢から	奥谷 まゆみ//著	2023.9	さくら舎	498.3/7
59	スマホ脳の処方箋	奥村 歩//著	2022.9	あさ出版	498.3/7
60	「執着しない脳」のつくり方	加藤 俊徳//著	2022.9	大和書房	498.3/7
61	「調子いい!」がずっと続くカラダの使い方帖	木野村 朱美//著	2024.2	日東書院本社	498.3/7
62	究極の疲れない脳	内野 勝行//著	2022.8	アチーブメント出版	498.3/7
63	その不調・痛み、反り腰が原因です!	小林 篤史//著	2023.6	産業編集センター	498.3/7
64	ワーママが無理ゲーすぎてメンタルがやばいのでカウンセラーの先生に聞いてみた。	下園 壮太//著	2023.7	時事通信出版局	498.3/7
65	「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	2024.2	主婦の友社	498.3/7
66	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	2020.6	徳間書店	498.3/7
67	80歳からでも若返るすごい脳活おりがみ	伊達 博充//著	2024.5	あさ出版	498.3/7
68	「調子いい!」が続く姿勢と呼吸の整え方	藤平 信一//著	2022.3	大和書房	498.3/7
69	10代のための疲れた体がラクになる本	長沼 睦雄//著	2023.7	誠文堂新光社	498.3/7
70	疲れないカラダ大図鑑	夏嶋 隆//著	2021.6	アスコム	498.3/7
71	新しい免疫力の教科書	根来 秀行//著	2021.4	朝日新聞出版	498.3/7
72	入浴は究極の疲労回復術	早坂 信哉//著	2021.7	山と溪谷社	498.3/7
73	フロ〜ライフ	ハスクリンチームお風呂博士//著	2023.10	幻冬舎メディアコンサルティング	498.3/7
74	70代でも元気に歩けるゆるウォーキングのコツ	保坂 隆//著	2023.6	三笠書房	498.3/7
75	精神科医だから知っている「老後うつ」とは無縁の暮らし方	保坂 隆//著	2024.6	主婦と生活社	498.3/7
76	10代HSPさんの「しんどい」をかるくする本	みさき じゅり//著	2023.5	メイテックユニバーサルコンテンツ	498.3/7
77	折れない心を育てる自衛隊式メンタルトレーニング	渡部 悦和//著	2024.2	ワニ・プラス	498.3/7
78	月間100万人利用アプリ!頭痛一撃が贈るしんどい低気圧とのつきあい方	頭痛一撃編集部//著	2023.2	新潮社	498.4/7
79	身近な素材でつくるかんたん養生酒	植木 もも子//著	2022.12	PHP研究所	498.5/7
80	心と体がととのうフィットセラピー	岡野 真弥//著	2022.4	池田書店	499.8/7
81	暮らしに役立つハーブチンキ事典	川西 加恵//著	2023.7	BABジャパン	499.8/7
82	香りの作法	齋藤 智子//著	2023.4	翔泳社	499.8/7
83	きほんのアロマセラピー	佐々木 薫//著	2021.2	主婦の友社	499.8/7
84	体と心が軽くなる鉄分ラクラクごはん	市瀬 悦子//著	2024.10	主婦の友社	596 /1
85	実身美の養生ごはん	大塚 三紀子//著	2021.2	ワニブックス	596 /7
86	お疲れ女子に捧ぐしょうがレシピ帖		2023.12	オレンジページ	596 /7
87	からだを整う発酵おつまみ	真藤 舞衣子//著	2020.5	立東舎	596 /7
88	よねさんの免疫力超アップの食卓	米澤 佐枝子//著	2023.1	三笠書房	596 /7
89	お茶を楽しむ教科書	世界のお茶専門店ルビシア//協力	2024.3	ナツメ社	596.7/7
90	暮らしを豊かに彩る100種類のお茶	お茶と暮らし研究会//編	2023.7	自由国民社	596.7/7
91	生き抜くヒント	五木 寛之//著	2020.10	新潮社	914.6/1
92	疲れた心の癒し方	五木 寛之//著	2023.5	NHK出版	914.6/1
93	生きる意味	姜 尚中//著	2022.11	毎日新聞出版	914.6/7
94	生きるための辞書	北方 謙三//著	2020.2	新潮社	914.6/7
95	わたしの心を強くする「ひとり時間」のつくり方	岸本 葉子//著	2022.11	佼成出版社	914.6/7
96	幸田文生きかた指南	幸田 文//著	2022.3	平凡社	914.6/7
97	病気も人生	曾野 綾子//著	2020.2	興陽館	914.6/7
98	居場所がないのがつらいです	高橋 源一郎//著	2022.7	毎日新聞出版	914.6/7
99	生きてく工夫	南 伸坊//著	2019.12	春陽堂書店	914.6/7
100	休むヒント。	群像編集部//編	2024.4	講談社	914.6/7

