

平成29年6月 ミニ展示 「お手軽ストレス解消法」図書リスト

展示期間：平成29年6月1日（木）～平成29年6月30日（金）

鹿児島県立図書館 一般閲覧室

○ストレスをためない工夫

番号	資料番号	書 名	著 者 名	出 版 者	出版年	請求記号
1	0114699291	イライラのしずめ方	加藤/諦三 著	PHP研究所	2011.5	159/加11
2	0114738735	モタさんの重たい心がフワリと軽くなるちょっといい言葉	斎藤/茂太 著	PHPエディターズ・グループ	2011.10	159/サ11
3	0114801186	「小さな気分転換」で人生を大きく変える方法	鶴岡/秀子 著	中経出版	2012.2	159/ツ12
4	0115047615	寝る前に読むだけでイヤな気持ちが消える心の法則26	中村/将 著	KADOKAWA	2013.12	159/カ13
5	0114723745	がんばらなくていい生き方	香山/リカ 著	海竜社	2011.8	159.6/加11
6	0114676851	ハッピー★お昼休み術		サンクチュアリ出版	2011.4	159.6/サ11
7	0114801400	1行リフレッシュ術	西多/昌規 監修	イースト・プレス	2011.11	498.3/イ11
8	0114842248	つい「凹んでしまう」から抜け出す本	植木/理恵 著	大和出版	2012.4	498.3/大12
9	0115092819	「3行日記」を書くと、なぜ健康になれるのか？	小林/弘幸 著	アスコム	2014.6	498.3/ア14
10	0115141640	涙活公式ガイドブック	寺井広樹+涙活研究会 [著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2013.10	498.3/テ13
11	0114926850	人生いきいき笑いは病を防ぐ特効薬	松本/光正 著	芽ばえ社	2012.12	498.3/マ12
12	0115366858	体と心をととのえる深呼吸のレッスン	森田/愛子 著	PHPエディターズ・グループ	2016.7	498.3/テ16
13	0115127219	50歳からの自分メンテナンス術	横森/理香 著	大和書房	2014.8	498.3/大14
14	0114929219	「月曜日の朝がつらい」と思ったら読む本	森下/克也 著	中経出版	2012.8	498.8/テ12

○非日常を楽しむ

番号	資料番号	書 名	著 者 名	出 版 者	出版年	請求記号
15	0114982200	僕が旅に出る理由	日本ドリームプロジェクト 編集	いろは出版	2012.3	290.9/イ12
16	0115429607	ニッポンの温泉		柊出版社	2016.11	291.0/イ16
17	0115127177	黒田知永子大人のための小さな旅	黒田/知永子 著	集英社	2014.9	291.0/カ14
18	0115363814	九州男の隠れ湯300湯	合原/幸晴 著	書肆侃侃房	2016.3	291.9/ア16
19	0115147241	日本の絶景、癒しの旅100	富田/文雄 写真・文	PHP研究所	2014.9	291.0/イ14
20	0114886617	心がほどける小さな旅	益田/ミリ 著	飛鳥新社	2012.4	291.0/マ12
21	0114719313	プラネタリウム散歩	マーブルブックス 編	マーブルトロン	2011.7	440.7/マ11
22	0115136954	今夜、星を見に行こう	由女 著	イースト・プレス	2014.7	442.0/イ14

○「癒し」

番号	資料番号	書 名	著 者 名	出 版 者	出版年	請求記号
23	0115108045	お風呂と脳のいい話	茂木/健一郎 著	東京書籍	2014.6	453.9/テ14
24	0114638679	自分で「疲れ」をとる!日々の整体	片山/洋次郎 著	静山社	2010.12	492.7/加10
25	0114933633	たのしいお灸	横山/美樹 監修	学研パブリッシング	2013.3	492.7/加13
26	0114813595	元気回復足もみカ	近澤/愛沙 著	ワニブックス	2012.4	492.7/ワ12

番号	資料番号	書 名	著 者 名	出 版 者	出版年	請求記号
27	0114987001	入浴の事典	阿岸/祐幸 編	東京堂出版	2013.6	498.3/7013
28	0115388936	カラダの不調を整えるスパイス白湯	市野/さおり 著	宝島社	2016.11	498.3/1016
29	0115318362	ワンコインでできるはじめての花の飾り方	ワンコインフラワー倶楽部 著	主婦の友社	2016.3	793/7016
30	0114903529	知識ゼロからのアロマテラピー入門	中条/春野 著	幻冬舎	2011.2	499.8/7011
31	0114902182	マダム市川の癒しの家事セラピー	市川/吉恵 著	講談社	2012.11	590/1012
32	0115366932	やさしいわたしを見つけるための心とおうちのお片づけ	tommy 著	KADOKAWA	2016.6	590/1016
33	0115414179	たった一杯で、幸せになる珈琲	大塚/朝之 著	KADOKAWA	2016.12	596.7/1016
34	0115292369	しあわせ紅茶時間	斉藤/由美 著	日本文芸社	2015.10	596.7/7015
35	0115296782	フレーバー茶で暮らしを変える	ステファン・ダントン 著	文化学園文化出版局	2016.2	596.7/7016

○体を動かす

番号	資料番号	書 名	著 者 名	出 版 者	出版年	請求記号
36	0114890361	体幹力アップ!くびれをつくる!1日5分!「座ってピラティス」	澤田/美砂子 著	講談社	2012.9	781.4/7012
37	0115522575	リンパを整えてキレイになるやさしいストレッチ	原田/優子 監修	成美堂出版	2016.7	781.4/1016
38	0115335143	100歳まで動ける「おはよう」あとのしゃっきり!体操	中野/ジェームズ修一 著	ポプラ社	2016.4	781.4/1016
39	0115134975	ランニング部	吉本/亮 監修	ベースボール・マガジン社	2014.8	782/7014
40	0114864648	今日からはじめる山歩き		JTBパブリッシング	2012.4	786.1/7012
41	0114855885	50歳からはじめるヨガ&ピラティスの教科書	中村/尚人 監修	滋慶出版/土屋書店	2012.6	498.3/7012
42	0114653876	龍村式ゆがみ解消法	龍村/修 著	日貿出版社	2010.12	498.3/7010
43	0115314130	図解いくつになっても自分で歩ける!「筋トレ」ウォーキング	能勢/博 著	青春出版社	2015.12	498.3/7015
44	0115012411	世界一カンタンな疲れのとり方	植森/美緒 著	幻冬舎	2013.9	498.3/7013
45	0115186405	疲れを明日に残さないからだリセット	永井/峻 著	自由国民社	2014.12	492.7/7014

○趣味に没頭する

番号	資料番号	書 名	著 者 名	出 版 者	出版年	請求記号
46	0114979529	Smile note	むらた/さき 著	学研パブリッシング	2013.7	589.2/7013
47	0115247256	おきにいりと暮らすABC	杉浦/さやか 著	白泉社	2015.7	590.4/7015
48	0115368334	本当に大切なものだけで生きてゆく	西村/玲子 著	KADOKAWA	2016.5	590.4/1016
49	0115275216	ガレージ&工房ファイル		学研パブリッシング	2015.9	527/7015
50	0115259608	バイクライフスタートBOOK		柊出版社	2015.4	537.9/1015
51	0115186132	ポーランドの大人かわいい器で“幸せ暮らし”	鳴川/睦 著	KADOKAWA	2014.12	751.3/7014
52	0115124273	60歳からいきいきと輝く音楽生活のすすめ	新堀/寛己 著	幻冬舎メディアコンサルティング	2014.6	760.4/1014
53	0115236937	サーフィンをスタートBOOK	NALU 監修	柊出版社	2015.4	785.3/1015
54	0115236408	ロードバイクスタートBOOK		柊出版社	2015.4	786.5/1015
55	0115109407	基礎から始める釣れる!海釣り公園入門	「つり情報」編集部 編	日東書院本社	2014.6	787.1/7014

※このリストで紹介している図書以外にも、ストレス解消に関する図書があります。