

ミニ展示「心と体を整える」図書リスト

展示期間:令和2年6月2日(火)～令和2年6月30日(火)

No.	資料番号	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
1	0115286346	心がラクになる言い方	安藤/俊介 監修	朝日新聞出版	2015.10	141.6/ア015
2	0115271165	緊張をとる	伊藤/丈恭 著	芸術新聞社	2015.8	141.6/イ015
3	0115575904	新「感情の整理」が上手い人下手な人	和田/秀樹 著	新講社	2017.5	141.6/ワ017
4	0115499030	イヤな気分をパッと手放す「自分思考」のすすめ	玉川/真里 著	誠文堂新光社	2017.8	146.8/タ017
5	0115740557	相手は変えられない ならば自分が変わればいい	ラス・ハリス 著	筑摩書房	2019.5	146.8/ハ019
6	0115643256	“自分責め”をやめたいあなたへ	古谷/ちず 著	みらいパブリッシング	2018.8	146.8/カ018
7	0115643694	心がハトハトなあなたのためのオックスフォード式 マインドフルネス	ルビー・ワックス 著	双葉社	2018.9	146.8/ク018
8	0115370645	世界幸福度ランキング上位13カ国を旅してわかったこと	マイケ・ファン・デン・ボーム 著	集英社インターナショナル	2016.7	151.6/ク016
9	0115523656	頭痛女子バイブル	五十嵐/久佳 監修	世界文化社	2016.8	493.7/ク016
10	0115406258	すこやかヨガ	いとう/あつこ 著	日貿出版社	2016.10	498.3/ク016
11	0115096737	激務に負けない名医の養生術	宇山/恵子 責任監修	KADOKAWA	2014.4	498.3/ク014
12	0115538357	40歳からの不調がみるみる良くなる体の使い方	岡田/慎一郎 著	産業編集センター	2017.6	498.3/ク017
13	0115731481	鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」	鎌田/實 著	集英社	2019.5	498.3/ク019
14	0115293904	オトナ女子の不調をなくすカラダにいいこと大全	小池/弘人 監修	サンクチュアリ出版	2015.11	498.3/ク015
15	0115445371	ずぼらヨガ	崎田/ミナ 著	飛鳥新社	2017.1	498.3/ク017
16	0115541450	おとな女子のセルフ健康診断	内山/明好 監修	G.B.	2017.10	498.3/ク017
17	0114909575	ちいさなヨガ	アニール・K.セティ 著	保健同人社	2012.10	498.3/ク012
18	0115665861	疲労回復ストレッチ	小林/邦之 監修	成美堂出版	2019.3	498.3/ク019
19	0115533929	疲れとりストレッチバレックス	竹田/純 著	世界文化社	2017.10	498.3/ク017
20	0115466732	病院では教えてくれない不調の治し方	蓮村/誠 著	大和書房	2016.12	498.3/ク016
21	0115665937	50歳からのついでヨガ	深堀/真由美 著	大和書房	2019.2	498.3/ク019
22	0115730624	図解山の幸・海の幸薬効・薬膳事典	池上/文雄 著	農山漁村文化協会	2019.5	498.5/ク019
23	0115945693	不調を感じたら…からだが好き料理のきほん	梅崎/和子 著	新泉社	2019.4	498.5/ク019

ミニ展示「心と体を整える」図書リスト

No.	資料番号	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
24	0115714149	頑張りすぎるあなたのための会社を休む練習	志村/和久 著	イースト・プレス	2019.4	498.8/シ019
25	0115646762	感情の問題地図	関屋/裕希 著	技術評論社	2018.7	498.8/t018
26	0115460818	ズボラ大人女子の週末セルフケア大全	池田/明子 著	大和書房	2017.6	499.8/イ017
27	0115143224	ハーブティーブレンドBOOK	おおそね/みちる 著	講談社	2014.7	499.8/オ014
28	0115211849	はじめてのハーブティーの教科書	佐々木/薫 著	PHP研究所	2015.3	499.8/オ015
29	0115648065	大人女子のためのココロとカラダがよるこぶアロマセラピー		パイインターナショナル	2018.5	499.8/ハ018
30	0115543480	ココロとカラダに効くハーブ便利帳	真木/文絵 著	NHK出版	2017.11	499.8/マ017
31	0115541054	自然のお守り薬	森田/敦子 著	永岡書店	2017.11	499.8/モ017
32	0115593691	ゆるめる自分	神田/恵実 著	ワニブックス	2018.4	590.4/カ018
33	0115479685	心とカラダがやすまる暮らし図鑑	川上/ユキ 著	エクスナレッジ	2017.5	590/カ017
34	0115488579	毎日のごはんは、これでいい	牛尾/理恵 [ほか著]	主婦の友社	2017.8	596.0/ウ017
35	0115589517	八重山おばあのぬちぐすい	藤原/理加 著	文響社	2018.3	596.2/フ018
36	0115285702	スーパー主婦・足立さんのからだがよるこぶ健康ごはん	足立/洋子 著	講談社	2015.11	596/ア015
37	0115697351	栄養が溶け込んだおいしいスープ	阪下/千恵 著	新星出版社	2019.1	596/オ019
38	0115653057	料理のその手間、いりません	柳澤/英子 著	小学館	2018.10	596/ト018
39	0115717506	疲れた日のスープ 頑張る日のスープ	山田/奈美 著	文化学園文化出版局	2019.5	596/ト019
40	0115249344	精神科医が考えた忙しすぎる人のための「開き直り」の片づけ術	奥田/弘美 著	光文社	2015.2	597.5/オ015
41	0115318800	「疲れにくい体」をつくる非筋肉トレーニング	広瀬/統一 著	KADOKAWA	2015.4	780.7/ヒ015
42	0115752032	内田篤人 大迫勇也 ふう〜っと深呼吸ストレッチ	ウチダラボ 監修	宝島社	2019.7	781.4/タ019
43	0115648107	ふたりストレッチ	森/俊憲 [著]	クロスメディア・パブリッシング	2017.9	781.4/モ017
44	0115060212	あなたと話す元気になる	斎藤/茂太 著	新講社	2014.1	809.2/オ014

このリストは令和2年6月1日現在、鹿児島県立図書館に所蔵している図書の中から選んで作成したものです(すべて貸出できます。)。また、このリストに掲載されている図書以外にも、テーマに関連する図書があります。どうぞ御利用ください。