



「疲れたココロをリラックス」 に関する資料リスト

人文展示1 2023. 5. 17 岡山県立図書館 人文科学資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号	資料番号
おうちでリラックスできる○○					
心と体がラクになる読書セラピー	寺田 真理子／ [著]	ディスカ ヴァー・トゥエ ンティワン	2021.4	146.813/テラ21/	0015435894
きょうも、わたしは機嫌がいい Vloggerの心が 軽くなるおうち習慣	インプレス書籍 編集部／編	インプレス	2021.2	590/イン21/	0015738198
くり返しの毎日をご機嫌にする日用品	穴吹 愛美／著	主婦の友社	2020.10	590.4/アナ20/	0015386550
基本調味料で作る体にいい作りおき 体をいた わる◎心を安らう◎簡単美味	齋藤 菜々子／ 著	主婦と生活社	2021.10	596/サイ21/	0015933427
こころとからだにやさしいいねいな時短ごはん	菅野 のな／ [著]	学研プラス	2018.3	596/スカ18/	0014380935
やさしい仏像彫刻 はじめてでも楽しく彫れる 癒しの仏さま・お地蔵さま	鈴木 謙太郎／ 監修	メイツユニ バーサルコン テンツ	2021.4	718.3/スス21/	0015620461
超ラジオ体操 毎日4分で超快適!	谷本 道哉／著	扶桑社	2019.9	781.4/タニ19/	0015015266
「頑張りすぎない」習慣					
「自分を苦しめる嫌なこと」から、うまく逃げる方 法	大嶋 信頼／著	光文社	2019.5	146.8/オオ19/	0014619464
あやうく一生懸命生きる場所だった	ハ・ワン／文・イ ラスト	ダイヤモンド 社	2020.1	159/ハ20/	0015135825
書いて、捨てる! モノと心の“ガラクタ”を手放せ る4つのノート	筆子／著	大和出版	2020.3	159/フテ20/	0015206543
人生が輝く! 家事の「しないこと」リスト	石阪 京子／著	講談社	2019.7	590/イシ19/	0014994461
自分を休ませる家事 膨大な家しごとからし れっと解放される「最短ルート」のを見つけかた	満月／著	KADOKAWA	2022.5	590/マン22/	0015496433
もっとラクに生きる! 暮らしの整理術100	吉川 永里子／ 著	エクスナレッ ジ	2020.11	590/ヨシ20/	0015655475

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号	資料番号
心に効く言葉					
ストレスをぶっ飛ばす言葉 心がスッキリする100のアドバイス	精神科医Tomy／著	興陽館	2021.3	159/トミ21/	0015793771
おだやかに生きるための人生相談	美輪 明宏／著	朝日新聞出版	2019.9	159/ミ719/	0015038714
精神科医がつがつしている「ことば」セラピー	上月 英樹／著	さくら舎	2018.10	159.8/コウ18/	0014720437
あなたの心に青空を	瀬戸内 寂聴／著	光文社	2022.3	188.44/セト22/	0016047375
駆け込み寺の庵主さん 心のモヤモヤ「供養」します	松山 照紀／著	双葉社	2022.12	188.84/マツ23/	0016495830
アンガーマネジメント					
感情制御ハンドブック	有光 興記／監修	北大路書房	2022.2	141.6/アリ22/	0016053431
イライラに振り回されない7日間レッスン	安藤 俊介／著	毎日新聞出版	2020.8	141.6/アン20/	0015542301
「怒らない人」が人生10倍得をする 人間関係を円滑にしイライラや不満に振り回されないコツ	植西 聰／著	ロングセラーズ	2020.12	141.6/ウエ20/	0015662216
「あとから怒りがわいてくる人」のための処方箋	戸田 久実／著	新星出版社	2021.12	141.6/トタ22/	0015953524
メンタルケア					
「プラス1秒」気分転換の心理学	清田 予紀／著	三笠書房	2022.2	B140.4/キヨ22/	0016038721
不安の哲学	岸見 一郎／[著]	祥伝社	2021.6	141.6/キン21/	0015842222
何でもないことで心が疲れる人のための本「隠れ内向」とつきあう心理学	榎本 博明／著	日経BP日本経済新聞出版本部	2021.10	141.93/エノ21/	0015933286
こころの筋力トレーニング	浅海 明子／著	イカロス出版	2016.9	146.8/アサ16/	0013702360
NYの人気セラピストが教える自分で心を手当てる方法	ガイ・ウィンチ／著	かんき出版	2016.9	146.8/ウイ17/	0013833256
一生使える!プロカウンセラーの自己肯定感の基本	古宮 昇／著	総合法令出版	2022.8	146.8/コミ22/	0016446825
自衛隊メンタル教官が教える心をリセットする技術	下園 壮太／著	青春出版社	2021.2	146.8/シモ21/	0015730120
一番大切なのに誰も教えてくれないメンタルマネジメント大全	ジュリー・スミス／著	河出書房新社	2023.2	146.8/スミ23/	0016289076
相手は変えられない ならば自分が変わればよい マインドフルネスと心理療法ACTでひらく人間関係	ラス・ハリス／著	筑摩書房	2019.5	146.8/ハリ19/	0014937346
心理カウンセラーYouTuberが教える1秒で不安なくなる大百科	るろうに／著	SBクリエイティブ	2021.10	146.8/ルロ21/	0015847163

☆お探しの資料が見つからない時は、カウンターでおたずねください。人文科学班