



「心のひとやすみ」

に関する資料リスト

自然展示2 2023. 4. 19 岡山県立図書館 自然科学・産業資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
心の健康					
最新トピックスで知るこころとからだの健康読本	丸山 敬／編	日経サイエンス	2022.12	490.4/マル22/	0016432619
タクヤ先生、漢方でこころを元気にする方法、教えてください!	杉山 卓也／著	ワニブックス	2020.10	490.9/スキ20/	0015604242
カラダにも効く「心のクスリ」 日々ストレスにさらされている、これは「あなた」の物語	安岡 博之／著	玄文社(発売)	2020.6	493.7/ヤス20/	0015343106
心の健康教育ハンドブック こころもからだも健康な生活を送るために	坂野 雄二／編著	金剛出版	2021.9	498.07/ココ22/	0015948888
ヒーリング呼吸法 心と体のトラブルを解消する	原 久子／著	ロングセラーズ	2020.12	498.34/ハラ20/	0015661648
心療内科医が教える疲れた心の休ませ方	竹林 直紀／著	青春出版社	2021.3	498.39/タケ21/	0015749658
心と体を強くする!メガビタミン健康法	藤川 徳美／著	方丈社	2020.11	498.55/フシ20/	0015636673
ストレスケア					
ココロとカラダの地図帳 プロが教えるストレスケア73	石垣 英俊／著	池田書店	2020.12	498.3/イシ20/	0015669450
図解でわかる14歳からのストレスと心のケア	社会応援ネットワーク／著	太田出版	2022.9	498.39/シヤ22/	0016478992
ウォーキング・セラピー ストレス・不安・うつ・悪習慣を自分で断ち切る	ジョナサン・ホーバン／著	CCCメディアハウス	2020.3	498.39/ホハ20/	0014674824
自然療法					
温泉・森林浴と健康 自然の癒しから未病予防医学へ	森本 兼曩／編	大修館書店	2019.10	492.5/モリ19/	0015041262
アロマセラピー使いこなし事典 心身のトラブルを撃退する自宅療法200以上を公開!	池田 明子／著	世界文化社	2018.2	499.87/イケ18/	0014278592
ゆるめる・温める・巡らせる 自然のちからで『治る』わたしをつくる、簡単セルフケアの本	鈴木 七重／著	エクスナレッジ	2020.12	499.87/スス20/	0015665821
ストレスを消す!快眠習慣のススメ スマホ時代に必携のセロトニン習慣		マイウェイ出版	2022.4	498.36/アリ22/	0015484462

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
心の不調が消える					
WHOLE BRAIN 心が軽くなる「脳」の動かし方	ジル・ボルト・テイラー／著	NHK出版	2022.6	491.371/テ122/	0016118689
心の不調が消える聞くだけ音トレ! そのストレスやイライラ…いつも聞いている音が原因です	小松 正史／著	フォレスト出版	2020.12	491.375/コマ20/	0015650997
聴くだけで疲れがとれる自律神経リセット 幸福ホルモン活性化	小林 弘幸／著	ポプラ社	2018.9	498.3/コハ18/	0014731442
心と体がらくになる自律神経の整え方 疲れ・肩こり・不眠・ネガティブがすっきり解消!	柿澤 健太郎／著	彩図社	2019.1	498.3/カキ19/	0014807168

メンタルヘルス					
メンタルを強くする食習慣 小さな町の精神科の名医が教える	飯塚 浩／著	アチーブメント出版	2022.4	493.79/イ122/	0015863418
メンタルヘルス・ファーストエイド こころの応急処置マニュアルとその活用	B.キッチナー／著	創元社	2021.6	493.79/キツ21/	0015838253
メンタルヘルスの理解のために こころの健康への多面的アプローチ	松本 卓也／編著	ミネルヴァ書房	2020.4	498.39/マツ20/	0015211725
メンタル体操 1日5分で心も体も強くなる「すごい運動」	森本 稀哲／著	KADOKAWA	2021.6	498.39/モリ21/	0015864523

心を整える					
こころの見方 いい気分を貯めて暮らしたい	海原 純子／著	毎日新聞出版	2022.6	498.39/ウミ22/	0016094468
言語化の魔力 言葉にすれば「悩み」は消える	樺沢 紫苑／著	幻冬舎	2022.11	498.39/カハ22/	0016408635
インスタントヘルプ!10代のためのレジリエンストレーニング つらい状況に立ち向かえるしなやかな心を育てるワーク	シェリル・ブラッドシャー／著	合同出版	2021.7	498.39/フラ21/	0015869761
「会社がしんどい」をなくす本 いやなストレスに負けず心地よく働く処方箋	奥田 弘美／著	日経BP	2021.6	498.8/オク21/	0015835226

癒しの音楽(CD)					
明日の健康のためのやすらぎの音楽 ヒーリング・コントラバス	石川 滋／コントラバス	日本コロムビア	2017.9	S130/ア/	0200248185
癒しの歌姫	サラ・オレイン／[ほか]演奏	ユニバーサルミュージック	2014.12	S201/イ/	0200240166
ココロストレッチ HEALING	羊毛とおはな／[ほか]演奏	エイベックス・マーケティング	2012.3	S450/コ/	0200185171
ヒーリング・ハーモニー聖なる声	バーバラ・ボニー／[ほか]歌	ワーナーミュージック・ジャパン	2010.7	S154/ヒ/	0200153880

☆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。自然科学班