



「心のひとやすみ」

に関する資料リスト

自然展示1 2024. 4. 17 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
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
自律神経が10割 心と体が整う最高の習慣	小林 弘幸／著	プレジデント社	2023.6	498.3/コハ23/	0016355943
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
CALM YOUR MIND 心を平穏にして生産性を高める方法	クリス・ベイリー／著	朝日新聞出版	2023.12	498.39/ヘイ24/	0016652950
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					
元自衛隊メンタル教官が教える心を守るストレスケア お医者さんが教えてくれない心の処方箋	下園 壮太／著	池田書店	2021.5	498.39/シモ21/	0015805773
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					
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	有田 秀穂／監修	マイウェイ出版	2022.4	498.36/アリ22/	0015484462
すべてがわかるアロマセラピー 香りの力でセルフケア	塩屋 紹子／監修	朝日新聞出版	2024.1	499.87/シオ24/	0016613499
「植物の香り」のサイエンス なぜ心と体が整うのか	塩田 清二／著	NHK出版	2024.3	499.87/シオ24/	0016641516
自然治癒力をひきだす「野草と野菜」のクスリ箱 体と心の不調をなくす「自然療法」の食事と手当て	東城 百合子／著	三笠書房	2019.5	499.87/トウ19/	0014916266

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いただけ音トレ! 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
医者が教える心と体が本当にととのうサウナ習慣	小林 弘幸／著	Gakken	2023.4	498.37/コハ23/	0016316895
REAPPRAISAL 最先端脳科学が導く不安や恐怖を和らげる方法	内田 舞／著	実業之日本社	2023.10	498.39/ウチ23/	0016551616

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					
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本当の休み方	鈴木 裕介／著	アスコム	2023.9	498.39/スス23/	0016615734
インスタントヘルプ!10代のためのレジリエントトレーニング 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/ブラ21/	0015869761
歩けば、調う 人生を豊かにする「脳と身体の休め方」	川野 泰周／著	青春出版社	2023.10	B498.39/カワ23/	0016348005

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
イメージ 20 エモーショナル・アンド・リラクシング	鳥山 雄司／[ほか]演奏	Sony Music Labels	2020.3	S260/イ/20	0200253615

☆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