

## 思い切って休もう 図書リスト

	請求記号	書名	資料ID
1	010.2:I69	死ぬまでに行きたい世界の図書館：本に囲まれた幸せな場所がきっと見つかる!! / 伊勢出版 (世界の図書館再発見委員会)編集	221800202
2	010.21:Ta94	日本の最も美しい図書館 / 立野井一恵文	221500572
3	146.1:Ki58	嫌われる勇気：自己啓発の源流「アドラー」の教え / 岸見一郎, 古賀史健著	221600293
4	146.8:F76	心がスッと軽くなる認知行動療法ノート：自分でできる27のプチレッスン / 福井至, 貝谷久宣監修	221600813
5	159.2:Mi96	人生はニャンとかなる!：明日に幸福をまねく68の方法 / 水野敬也, 長沼直樹著	221301106
6	159:Ka84	こんな自分がイヤと思ったら読む本：「本当のあなた」を取り戻す21の方法 / 片寄陽平著	221600828
7	159:Ka86	心の休ませ方：「つらい時」をやり過ごす心理学 / 加藤諦三著	221600798
8	159:Mi67	自分を変える習慣力：コーチングのプロが教える、潜在意識を味方につける方法 / 三浦将[著]	221600817
9	159:N43	なぜあの人は心が折れないのか：ストレスをエネルギーに変える56の方法 / 中谷彰宏著	221600800
10	159:N45	大切なことに気づく24の物語：読むだけで人生がうまくいく「心のサプリ」 / 中山和義著	220909007
11	159:N45	小さな幸せに気づく24の物語：読むだけで成長できる「心のサプリ」：小さな幸せに気づける人が大きな幸せをつかむ! / 中山和義著	220809101
12	159:N87	夜、眠る前に読むと心が「ほっ」とする50の物語 / 西沢泰生著	221600816
13	159:N87	一日のおわりに読むと気持ちがゆったりする50の物語 / 西沢泰生著	221600787
14	159:Sc8	スヌーピーこんな生き方探してみよう / チャールズ・M・シュルツコミック；谷川俊太郎訳；ほしのゆうこ著	221200626
15	159:Te84	とにかく休め!：休む罪悪感が吹き飛ぶ神メッセージ88 / Testosterone著	222400098
16	159:Y16	自分を休ませる練習：しなやかに生きるためのマインドフルネス / 矢作直樹著	221800700
17	159:Y79	「のび太」という生きかた / 横山泰行著	220509312
18	184:B71	バナナを逆からむいてみたら：人生の視点を変えるレッスン / アーチャン・ブラーム著；畔上司訳	221700275
19	184:Ku83	反応しない練習：あらゆる悩みが消えていくブッダの超・合理的な「考え方」 / 草薙龍瞬著	221900386
20	186.913:J34	茨城・栃木・群馬ご朱印めぐり旅乙女の寺社案内 / ジェイアクト著	221900671
21	188.8:Ma68	整える：心のストレスを消す練習	221600762
22	290.9:Sa46	海外旅行なんて二度と行くかボケ!! / さくら剛著	222000163
23	291.09:Ts65	ひとり酒、ひとり温泉、ひとり山 / 月山もも著	222100339
24	291:R87:C-11	るるぶ伊豆	222301089
25	291:R87:C-3	るるぶ山梨：富士五湖 勝沼 甲府 清里	222301091
26	291:R87:K-11	るるぶ横浜鎌倉：中華街	222301066
27	291:R87:K-19	るるぶ草津伊香保みなかみ：四万	222301083
28	291:R87:K-21	るるぶ熱海箱根：湯河原小田原	222301075
29	291:R87:K-3	るるぶ茨城：大洗 つくば 水戸 笠間	222301076
30	291:R87:K-5	るるぶ千葉房総	222301084
31	291:R87:T-7	るるぶ福島会津磐梯	222301092
32	361.4:Mi96	「他人の目」が気になる人へ：自分らしくのびのび生きるヒント / 水島広子著	221800728
33	451:Ta59	空の見つけかた事典：一生に一度は見てみたい / 武田康男著	202200176

34	480.76:Sh89	日本の美しい水族館 / 銀鏡つかさ写真・文	222300239
35	480:Ma73	笑顔のどうぶつ園 : 心がほぐれるリラックス写真集 / 松原卓二著	221200529
36	491.3:N68	新・健康の科学知識 : 「食事」「睡眠」「運動」など,知っておきたい最新知識52	222210091
37	491.371:N68	睡眠の科学知識 : 眠りの科学で、最高のパフォーマンスを手に入れる	222210100
38	493.79:N16	敏感すぎる自分を好きになれる本 / 長沼睦雄著	221600796
39	498.3:Ka84	ユルかしこい身体になる : 整体でわかる情報ストレスに負けないカラダとココロのメカニズム / 片山洋次郎著	221600826
40	498.34:H33	なまけ者の3分間瞑想法	220509153
41	498.36:H15	一流の睡眠 : 「MBA×コンサルタント」の医師が教える快眠戦略 / 裴英洙著	222100593
42	498.39:Ka11	精神科医が教えるストレスフリー超大全 : 人生のあらゆる「悩み・不安・疲れ」をなくすためのリスト / 樺沢紫苑著	202000533
43	498.39:Ka86	こころが晴れて元気になる「ごきげんメソッド」66 / 加藤史子著	221800377
44	596.65:So94	真夜中のお菓子レシピ : 世界が寝静まったら / Soyon著	222300232
45	596.7:B12	最速でマスターできるラテアートBook / 馬場健太著	222300068
46	596:Ku61	おいしい酒肴(おつまみ)は白飯にも合う。 / 栗原心平著	222100357
47	596:Mi51	食べた人全員に「作り方教えて!」と聞かれるとっておきrecipe / misa著	222300225
48	596:N45	泣きたい夜の甘味処 / 中山有香里著	222400099
49	596:N45:1	疲れた人に夜食を届ける出前店 / 中山有香里著	222400104
50	596:N45:2	疲れた人に夜食を届ける出前店 / 中山有香里著	222400100
51	726.1:Sh95	ドラことば : 心に響くドラえもん名言集 / 小学館ドラえもんルーム編	221100298
52	726.6:Y92	それしかないわけないでしょう / ヨシタケシンスケ著	222400105
53	748:F74	動物たちのしあわせの瞬間(とき) : Born to be happy / 福田幸広写真・文	221901170
54	748:O27	シマエナガちゃん / 小原玲著	221901180
55	913.6:A58	木曜日にはココアを / 青山美智子著	222300083
56	913.6:A58	お探し物は図書室まで / 青山美智子著	202000452
57	913.6:A71	阪急電車 / 有川浩 [著]	221100414
58	913.6:Ki97	昨夜(ゆうべ)のカレー、明日(あした)のパン / 木皿泉著	221300583
59	913.6:Mu62	コンビニたそがれ堂 / 村山早紀 [著]	222100164
60	913.6:Mu67	パンとスープとネコ日和 / 群ようこ著	221301157
61	913.6:O24	ライオンのおやつ / 小川糸著	202000351
62	913.6:O24	ツバキ文具店 / 小川糸著	221700144
63	913.6:Se76	そして、バトンは渡された / 瀬尾まいこ著	221900542