

5月病改善！じぶんメンテナンス

期間 2023年5月2日～2023年6月19日

内容 新しい環境に疲れを感じている方に向けて、
じぶんをケアする本や気持ちが楽になる本を展示

冊数 22点



請求番号	書／誌名	著／編者	出版者	資料ID
140.4 N 29	がんばらない生き方大全	内藤, 誼人	SBクリエイティブ	100048198
146.8 I 89	セルフケアの道具箱	伊藤, 絵美	晶文社	100028729
146.8 Ka 59	2分で心をうるおす名曲セラピー	神崎, ゆい	幻冬舎メディアコンサルティング	001931716
159 A 99	こころの鏡の法則	畔津, 大輔	フローラル出版	001962109
159 H 84	読むだけで心がラクになる22の言葉	本田, 健	フォレスト出版	001631696
184 Ko 31	考えない練習	小池, 龍之介(1978-)	小学館	001630839
290.87 Se 22	世界でいちばん美しい絶景、いつか見たい眺め	-	エムディエヌコーポレーション	001689140
492.7 Sa 42	ひとりほぐし	崎田, ミナ (1978-)	日経BP	100057447
492.75 Ma 94	Matty式足ツボ10分解毒マッサージ	Matty	ワニブックス	001432152
493.764 Ka 86	心の休ませ方40のヒント	加藤, 諦三(1938-)	PHP研究所	001451657
496 Sh 49	眼圧リセット	清水, 六観	飛鳥新社	100045954
498.3 Ko 12	図解眠れなくなるほど面白い自律神経の話	小林, 弘幸(1960-)	日本文芸社	100045947
498.3 Y 19	スタンフォード式疲れにくい体	山田, 知生	サンマーク出版	100011998
498.34 N 24	長友佑都のヨガ友	長友, 佑都(1986-)	飛鳥新社	100000934
498.34 Sa 42	ずばらヨガ	崎田, ミナ	飛鳥新社	100000884
498.35 Ka 72	何もしない習慣	笠井, 奈津子	KADOKAWA	001947910

請求番号	書／誌名	著／編者	出版者	資料ID
596 Ma 31	まちどおしくなるごはん	まいのおやつ	ワニブックス	001964501
596 R 98	リュウジ式悪魔のレシピ	リュウジ	ライツ社	100034164
726.1 F 72 1	夜廻り猫	深谷, かほる(1962-)	講談社	001870955
726.6 F 92 1	おでんくん	リリー・フランキー	小学館	001458488
748 I 92	ねこといぬ	岩合, 光昭(1950-)	クレヴィス	100006329
929.14 Ku 79	大丈夫じゃないのに大丈夫なふりをした	クルベウ	ダイヤモンド社	001963255