



3月・4月企画展示 「心と体をゆるく整える」

だんだんと暖かくなってきた季節の変わり目に、どこことなく不調を感じてはいませんか。4月からは新しい環境で生活を迎える人も多いのではなのでしょうか。

今回の企画展示では「整える」をキーワードに資料を集めてみました。新しい環境では不安が多く、自分でも気づかないうちにしんどさを感じているかもしれません。気負わず頑張りすぎず、「心」と「体」の悩みを本を読んでゆる〜く解決してみませんか。

令和5年3月10日(金)～令和5年4月26日(水)

山口市立中央図書館

山口市立中央図書館所蔵

企画展示「心と体をゆるく整える」おすすめの本

体を整える

資料コード	書名	著者名	出版年	出版者	請求記号
004046181	季節の不調が必ずラク～になる本	瀬戸 佳子 // 著	2022.2	文化学園 文化出版局	490/セヨ/
003974762	長生き1分片足立ち	伊賀瀬 道也 // 著	2021.3	文響社	498.3/イミ/
004017929	魔法のフレーズをとこなえるだけで 姿勢がよくなるすごい本	大橋 しん // 著	2021.6	飛鳥新社	498.3/オン/
004101516	古武術式疲れしない体の使い方	岡田 慎一郎 // 著	2022.9	三笠書房	498.3/オン/
003779189	イラストでわかる疲れしないカラダの使い方図鑑	木野村 朱美 // 著	2018.11	池田書店	498.3/キア/
003618207	ずぼらヨガ	崎田 ミナ // 著	2017.1	飛鳥新社	498.3/サミ/
003623880	疲れしないからだをつくる夜のヨガ	サントーシマ香 // 著	2017.4	大和書房	498.3/サン/
003814673	おひとりさま新・按摩術	孫 維良 // 著	2019.4	主婦の友社	498.3/ソイ/
004038981	タキミカ体操	瀧島 未香 // 著	2021.12	サンマーク出版	498.3/タミ/
004067936	運動未満で体はととのう	長島 康之 // 著	2022.6	主婦の友社	498.3/ナヤ/
004049403	はたらく女性のためのボディワーク	原田 奈名子 // 著	2022.2	農山漁村 文化協会	498.3/ハナ/
004016460	1分ゆるジャンプ・ダイエット	伊賀瀬 道也 // 著	2021.9	冬樹舎	595/イミ/
003980000	若返り筋トレやってます!!	こいし ゆうか // イラスト 漫画	2021.4	エムディエヌ コーポレーション	780/ユウ/
004058287	長寿の体幹トレーニング	澤木 一貴 // 著	2022.4	大和書房	780/サカ/
004049850	1分最弱筋トレ	たかつき なほり // 著	2022.1	KADOKAWA	780/タナ/
004032348	見るだけ筋トレ	和田 拓巳 // 著	2021.11	青春出版社	780/ワタ/
003671703	硬い体がみるみるほぐれる 世界一効くストレッチ	荒川 裕志 // 著	2017.9	PHP研究所	781/アヒ/
003546995	どんなに体がかたい人でも ベターッと開脚できるようになるすごい方法	Eiko // 著	2016.4	サンマーク出版	781/エイ/
003174686	1日3分通勤ストレッチ!	齊藤 邦秀 // 著	2013.1	徳間書店	781/サク/
004103405	人生100年いきいき動ける大人のストレッチ	村山 巧 // 著	2021.12	徳間書店	781/ムタ/

心を整える

資料コード	書名	著者名	出版年	出版者	請求記号
003545559	くよくよマネジメント	津村 記久子 // 著	2016.5	清流出版	914/ツキ/
003609057	わずらわしい人間関係に悩む あなたが「もう、やめていい」32のこと	石原 加受子 // 著	2017.3	日本文芸社	146/イカ/
003974619	「悩みすぎる」人のトリセツ	大嶋 信頼 // 著	2021.3	秀和システム	146/オノ/
004030922	「空気読みすぎ」さんの心のモヤモヤが晴れる本	大嶋 信頼 // 著	2021.11	永岡書店	146/オノ/
003901422	いつも人のことばかり考えて 凹んでしまうあなたが「ま、いっか」と思える本	大嶋 信頼 // 著	2020.3	永岡書店	146/オノ/
003893726	マンガでわかる「すぐ不安になってしまう」が 一瞬で消える方法	森下 えみこ // マンガ	2020.3	すばる舎	146/オノ/
003857194	正直、仕事のこと考えると憂鬱すぎて眠れない。	じゅえき太郎 // 著	2019.10	東洋経済新報社	159/シユ/
003936442	「繊細さん」の知恵袋	武田 友紀 // 著	2020.9	マガジンハウス	146/タユ/
003535269	ひきずらない技術	深谷 純子 // 著	2016.5	あさ出版	159/フス/
003941783	“寝る前に5分”読むだけで 「不安」がスーッと消え去る本	弥永 英晃 // 著	2020.10	大和出版	146/ヤヒ/
002957426	ついつい「いい顔してしまう」をやめる9つの習慣	和田 秀樹 // 著	2012.5	大和書房	159/ワヒ/
003638743	アタマと心の整理術	篠原 菊紀 // 監修	2017.6	洋泉社	336/アタ/
004091951	スマホ脳の処方箋	奥村 歩 // 著	2022.9	あさ出版	498.3/オア/
003759140	心のざわざわ・イライラを消す がんばりすぎない休み方	荻野 淳也 // 著	2018.7	文響社	498.3/オシ/
003723073	ずぼら瞑想	川野 泰周 // 著	2018.4	幻冬舎	498.3/カタ/
003480990	どうでもいいことで悩まない技術	柿木 隆介 // 著	2015.10	文響社	498.3/カリ/
004016157	自分いじめの呪いを解く本	ココロジー // 著	2021.9	KADOKAWA	498.3/シフ/
003911875	心療内科医が教える 家庭でできるセルフメンタルケア	山岡 昌之 // 監修	2020.6	徳間書店	498.3/シン/
004011956	おうちストレスをためない習慣	杉岡 充爾 // [著]	2021.10	クロスメディア パブリッシング	498.3/スシ/
003500603	イヤな気持ちは3秒で消せる!	西田 一見 // 著	2015.11	現代書林	498.3/ニハ/

暮らしを整える

資料コード	書名	著者名	出版年	出版者	請求記号
003970088	むしろ、考える家事	山崎 ナオコーラ // 著	2021.3	KADOKAWA	914/ヤナ/
003868296	生きやすい	菊池 真理子 // 著	2019.4	秋田書店	916/キマ/
003900265	要領がよくないと思込んでいる人のための 仕事術図鑑	F太 // 著	2020.4	サンクチュアリ出版	159/エフ/
004001460	にゃんしゃりで心のお片づけ。	Jam // マンガ 文	2019.8	PHP研究所	159/シャ/
003968021	「なりたい私」に近づく1分!ルーティン		2021.3	日経BP	159/ナリ/
003711081	整える、こと	広瀬 裕子 // 著	2018.3	PHP研究所	159/ヒユ/
003933941	明日も出勤する娘へ	ユ インギョン // 著	2020.9	サンマーク出版	159/ユイ/
004059513	会社の片付け!	川井 かおる // 著	2022.3	日経BP日本経済 新聞出版本部	336/カカ/
004005643	ビジネスマナーの解剖図鑑	北條 久美子 // 著	2021.8	イクスナレッジ	336/ホク/
002911530	ユルかしこい身体になる	片山 洋次郎 // 著	2012.1	集英社	498.3/カヨ/
003998519	いやし図鑑	信田 広晶 // 著	2021.6	KADOKAWA	498.3/シヒ/
003822015	ねこ先生トト・ノエルに教わる ゆるゆる健康法	simico // 著	2018.10	KADOKAWA	498.3/シミ/
004009259	毎日の食事で心と体をととのえる 漢方ごはん	櫻井 大典 // 中医学監修	2021.8	永岡書店	498.5/マイ/
003744800	ゆる健康大全	石原 新菜 // 監修	2018.5	辰巳出版	498.3/ユル/
003810426	おさよさん流がんばらなくても キレイが続く家事のくふう	おさよさん // 著	2019.3	SBクリエイティブ	590/オサ/
003916441	ナコさんちの頑張らない家事	ナコ // 著	2019.7	KADOKAWA	590/ナコ/
003956684	シン・カジテク	本田 麻湖 // 著	2020.12	翔泳社	590/ホマ/
004081991	発酵食品でつくるシンプル養生レシピ	車 浮代 // 著	2022.8	東京書籍	596/クウ/
003620147	『今日も、ごはん作らなきゃ』の ため息がふっとぶ本	田内 しょうこ // 著	2017.4	主婦の友インフォス	596/タシ/
003949643	ズボラさんでも暮らしが整う楽ラク家事	高橋 ゆき // 著	2020.12	主婦の友社	597/タユ/

★ 心理関係の資料はB15の棚、料理に関連した資料はB2、B20～B23の棚
ストレッチ・スポーツに関連した資料はB34の棚を中心に並んでいます。

★ 借りたい資料が貸出中のときは予約をすることができます。
ご不明の際はカウンターまで問い合わせください。

