

こころと命のサポートのための本 平成25年

大人の本

	タイトル	著者表示	出版社名	出版年	館名	請求記号
1	明るいほうへー金子みすゞ童謡集ー	金子みすゞ著 矢崎節夫撰	JULA出版局	1995	中央館 北館 西館 南館	2階文学 911.58 W 児童4 911 7 B 児7 911 W 文学 911.58 W
2	アシュリー	アシュリー・ヘギ 著	フジテレビ出版	2006	中央館 西館	2階書庫A 289 へ G 2階5 289 へ G
3	あなたの家族が「うつ」になったらーどう 対応し、どう支えればいいのかー	光本英代著	草思社	2009	中央館 移動図	2階医学 493.76 コ J BM庫一般 493 コ J
4	あるがままの自分を生きていくーイン ディアンの教えー	松木正著	大和書房	2013	中央館	2階民俗 382.53 マ N
5	生きる力を取りもどす写真セラピー	酒井貴子著	メディアファクトリー	2011	中央館	2階哲学 146.8 サ L
6	悼む力ー逝ったあの人へ、生きる自分 へー	阿刀田高著	PHP研究所	2013	中央館	2階文学 914.6 ア O
7	一度は行ってみたい日本の絶景ー感動 と癒しの名景へ。究極の風光明媚77選 ー(洋泉社MOOK)		洋泉社	2012	西館	2階5 291.08 イ N
8	いのちの森の台所	佐藤初女著	集英社	2010	中央館 西館	2階文学 914.6 サ L 2階21 914.6 サ L
9	イライラ・落ち込みが激しいときの本(み んなの女性外来)	対馬ルリ子総監 修	小学館	2009	中央館	2階医学 493.7 ツ K
10	受いれる	加島祥造著	小学館	2012	中央館 西館 南館	2階文学 911.56 カ N 2階19 911.56 カ N 文学 911.56 カ N
11	「うつ」が消える食べ方&レシピ	有田秀穂監修 弥富秀江料理制 作	河出書房新 社	2013	中央館	2階医学 493.76 ア N
12	うつ病の人の職場復帰を成功させる本 ー支援のしくみ「リワーク・プログラム」活 用術 イラスト版ー(健康ライブラリー)	秋山剛監修 うつ 病リワーク研究会 監修	講談社	2013	中央館	2階医学 498.8 ア O
13	映画の中のお菓子たち	吉田菊次郎編・著	時事通信出版	2010	中央館	2階家庭 596.65 ヨ L
14	置かれた場所で咲きなさい	渡辺和子著	幻冬舎	2012	中央館 北館 南館	2階哲学 198.24 ヲ N 一般12 198.24 ヲ N 17~18 198.24 ヲ N

	タイトル	著者表示	出版社名	出版年	館名	請求記号
15	大人になっても、悩んだりしていいですか？	青木美詠子著	大和書房	2013	中央館	2階哲学 159アO
16	オール1の落ちこぼれ、教師になる	宮本延春著	角川書店	2006	中央館	2階伝記 289.1ミH
					南館	一般19 289.1ミH
17	香をたのしむーハートフルフレグランスのすすめー(日本人の癒し 4)	一条真也著	現代書林	2010	西館	2階11 792イK
18	風に立つライオン	さだまさし著	幻冬舎	2013	中央館	2階文学 913.6サO
					北館	913.6サO
					南館	文学 913.6サO
19	学校では教えてくれない人生を変える音楽(14歳の世渡り術)	雨宮処凛〔ほか著〕	河出書房新社	2013	中央館	2階YA YA 760カO
					西館	カウンタ前 YA 760カO
20	体と心がラクになる「和」のウォーキングー“ゆっくり歩き”で全身協調性と深層筋が目覚めるー	安田登著	祥伝社	2012	中央館	2階医学 498.35ヤN
21	きよしこ	重松清著	新潮社	2002	中央館	2階文学 913.6シD
					移動図	BM庫一般 913.6シD
22	車いすのパティシエー涙があふれて心が温かくなる話ー	ニッポン放送『うえやなぎまさひこのサプライズ!』編	ニッポン放送	2006	中央館	2階文学 916ニH
					北館	一般3 916ニH
					西館	2階22 916ニH
					南館	文学 916ニI
23	決定版アロマセラピーのきほん	佐々木薫著	主婦の友社	2013	中央館	2階医学 499.87サN
24	「月曜日がゆううつ」になったら読む本ー仕事で疲れたところを元気にするリセットプラン39ー	西多昌規著	大和書房	2012	中央館	2階医学 498.39ニN
25	高校生がみつけたほんとうのことーニューライフ・アドベンチャー第29回全国高校生の主張・音楽祭ーvol. 2	NLA全国高校生の主張・音楽祭実行委員会編	ニューライフ・アドベンチャー全国高校生の主張・音楽祭実行委員会	2007	中央館	2階社会 376.4ニJ
26	幸福の晩酌ー胃と心にやさしい94皿ー(中公新書ラクレ 409)	野澤幸代著	中央公論新社	2012	中央館	2階家庭 596ノM
27	高齢者うつ病ー一定年後に潜む落とし穴ー(ちくま新書 1009)	米山公啓著	筑摩書房	2013	中央館	2階医学 493.76ヨO
28	心がほどける小さな旅	益田ミリ著	飛鳥新社	2012	南館	一般10 291.09マN
29	心の疲れをとる技術ー自衛隊メンタル教官が教えるー(朝日新書 390)	下園壮太著	朝日新聞出版	2013	中央館	2階医学 498.39シN
					南館	一般14 G 498.39シN
30	心の手紙を届けたい。ーKYOTO KAKIMOTO恋文大賞感動入選作品集ー	「恋文大賞」編集委員会編	PHP研究所	2013	中央館	2階言語 816.8カO
					北館	一般6 816.8カO
					南館	一般10 816.8カO

	タイトル	著者表示	出版社名	出版年	館名	請求記号
31	心病む母が遺してくれたものー精神科医の回復への道のりー	夏苺郁子著	日本評論社	2012	中央館	2階文学 916 ナ N
32	こころ揺さぶる、あのひと言	「いい人に会う」編集部編	岩波書店	2012	中央館	2階文学 914.68 ニ N
33	50歳からラクになる人生の断捨離ー「新しい自分」と生きるためにー	やましたひでこ著	祥伝社	2013	中央館	2階哲学 159.79 ヤ O
34	最新図鑑熱帯魚アトラス	山崎浩二写真・解説 阿部正之写真・解説	平凡社	2007	中央館	2階産業 666.9 ヤ I
35	四十九日のレシピ	伊吹有喜著	ポプラ社	2010	中央館 北館 西館 南館 移動図	2階文学 913.6 イ7 K 一般1~2 913.6 イ7 L 2階16 913.6 イ7 L ハードカバ 913.6 イ7 L BM庫一般 913.6 イ7 L
36	渋沢栄一明日を生きる100の言葉	渋澤健著	日本経済新聞出版社	2013	中央館	2階哲学 159 シ N
37	自分を愛する力(講談社現代新書 2198)	乙武洋匡著	講談社	2013	中央館 南館	2階伝記 289.1 オ O 17~18 G 289.1 オ O
38	自分の生き方を変える知恵ー心をリセットすれば人生が変わる!ー(中経の文庫 さー3ー4)	斎藤茂太著	中経出版	2013	中央館	2階文庫 B 159 サ N
39	週末うつーなぜ休みになると体調を崩すのかー(青春新書INTELLIGENCE PIー379)	古賀良彦著	青春出版社	2012	中央館 西館 南館	2階医学 493.76 コ N 2階8 493.76 コ N 一般14 G 493.76 コ N
40	翔子の書ーダウン症の書家・金澤翔子最新作品集ー	金澤翔子書 金澤泰子文	大和書房	2013	中央館	2階芸術 728.21 カ O
41	食堂かたつむり	小川糸著	ポプラ社	2008	中央館 北館 西館 南館 移動図	2階書庫H 913.6 オカ I 一般1~2 913.6 オカ K 2階16 913.6 オカ J 書庫 一般 913.6 オカ J BM庫一般 913.6 オカ J
42	職場のメンタルヘルス入門(日経文庫 1289)	難波克行著	日本経済新聞出版社	2013	中央館	2階医学 498.8 ナ O
43	水曜日に「疲れた」とつぶやかない50の方法(朝日新書 351)	西多昌規著	朝日新聞出版	2012	中央館 西館 南館	2階医学 498.39 ニ N 2階8 498.39 ニ N 一般14 G 498.39 ニ N
44	すぐに役立つトラブルから子供を守る法律マニュアル	梅原ゆかり監修 溝口仁美監修	三修社	2008	中央館 南館	2階社会 320 ウ J 書庫 一般 320 ウ J

	タイトル	著者表示	出版社名	出版年	館名 請求記号
45	全国ステキな古都さんぽー郷土ごはん &ご当地みやげ 実用イラスト旅ガイドー	伊藤美樹著	メディアファクトリー	2012	中央館 2階地理 291.09 イ N
46	大丈夫、なんとかなるさ ー頭と心の整理術ー	近藤勝重著	毎日新聞社	2010	中央館 2階哲学 159 コ L
47	だから、あなたも生きぬいて	大平光代著	講談社	2000	中央館 2階文学 916 オ B 北館 一般3 916 オ B 西館 2階22 916 オ B 南館 YA YA 916 オ B
48	疲れた日に食べる癒されごはんー活性 酸素オフ！免疫力アップ！酵素たっぷり！ー	浜内千波著	ワニブックス	2011	中央館 2階家庭 596 ハ M
49	ツナグ	辻村深月著	新潮社	2010	中央館 2階文学 913.6 ツシ L 北館 一般1～2 913.6 ツシ L 西館 2階17 913.6 ツシ L 南館 ハードカバ 913.6 ツシ L 移動図 BM庫一般 913.6 ツシ L
50	強く生きるために読む古典(集英社新書 0575)	岡敦著	集英社	2011	中央館 2階総記 019.9 オ L
51	つるかめ助産院	小川糸著	集英社	2010	中央館 2階文学 913.6 オカ L 北館 一般1～2 913.6 オカ L 西館 2階16 913.6 オカ L 南館 ハードカバ 913.6 オカ L 移動図 BM庫一般 913.6 オカ L
52	ツレがうつになりまして。	細川貂々著	幻冬舎	2006	中央館 2階文学 916 ホ H 南館 文学 916 ホ H 移動図 BM庫一般 916 ホ H
53	デブ、死ね、臭い！を乗り越えて	細山貴嶺著	マガジンハウス	2012	中央館 2階芸術 779.9 ホ N
54	天国はまだ遠く	瀬尾まいこ著	新潮社	2004	中央館 2階文学 913.6 セオ F 南館 ハードカバ 913.6 セオ F
55	となりのうさぎちゃん	藤本雅秋写真 芦田万里子文・編集	マガジンランド	2010	中央館 2階産業 645.99 フ L
56	「なかなか前向きになれない」と思った ときに読む本	恒吉彩矢子著	中経出版	2010	中央館 2階哲学 159 ツ L
57	涙があふれてもいいじゃない。ー17万 人の未来を変えた「沖縄ユタ」の教えー	はる著	扶桑社	2010	中央館 2階哲学 147 ハ L

	タイトル	著者表示	出版社名	出版年	館名	請求記号
58	なんだか「毎日しんどい…」がスッキリ！ 晴れる本ー今すぐに元気があふれ出す 3つのスイッチ！ー	水島広子著	三笠書房	2013	中央館	2階哲学 146.8 ミ N
59	二千年たってもいい話ー夢の持ちかた 夢の叶えかた奇跡の起こしかた魅力の つけかたー	斎藤一人著	イースト・プレ ス	2009	中央館	2階哲学 159 サ K
					南館	17～18 159 サ K
60	脳と心の整理術ー忘れるだけでうまくい くー	茂木健一郎著	PHP研究所	2012	中央館	2階哲学 159 モ M
61	脳に効き心も体も癒されるスイスオル ゴールCDブック	佐伯吉捷監修	マキノ出版	2011	中央館	2階哲学 146.8 サ M
62	「脳の疲れ」がとれる生活術ー癒しホル モン「オキシトシン」の秘密ー（PHP文庫 あ50ー1）	有田秀穂著	PHP研究所	2012	南館	一般14 B 498.39 ア N
63	「働く居場所」の作り方ーあなたのキャリ ア相談室ー	花田光世著	日本経済新 聞出版社	2013	中央館	2階社会 366.29 ハ O
64	ひとり、ふらっと鉄道ーいま、すぐにでも 行ける鉄道55選！ー	大野雅人著	イースト・プレ ス	2012	中央館	2階産業 686.21 オ N
65	ひらけ！ドア ー毎日のはじまり、はじまり。ー	堀川波著	PHP研究所	2009	中央館	2階哲学 159 ホ K
					移動図	BM庫一般 159 ホ K
66	“文学少女”見習いの、初戀。（ファミ通 文庫 の2ー8ー1）	野村美月著	エンターブレ イン	2009	中央館	2階文庫 B 913.6 ノム K
67	ベランダ菜園セラピーーこころとからだ が元気になる 実がなる！芽が出る！ 花が咲く！ー	宮田範子著	保育社	2011	中央館	2階園芸 626.9 ミ M
68	本のチカラ	美崎栄一郎編著 「希望の本棚」プ ロジェクト編著	日本経済新 聞出版社	2013	中央館	2階総記 019.9 ミ N
69	魔のヴァイオリン 新版（オルフェ・ライブ ラリー）	佐々木庸一著	音楽之友社	2012	中央館	2階芸術 763.42 サ N
70	みじかい命を抱きしめて	ロリー・ヘギ著	フジテレビ出 版	2004	中央館	2階西洋文 936 ハ F
					西館	2階23 936 ハ F
71	ゆりちかへーママからの伝言ー	テレニン晃子著	書肆侃侃房	2007	北館	一般3 916 テ I
					南館	文学 916 テ J
72	よくわかるアサーション自分の気持ちの 伝え方ー自分も相手も大切に、気 持ちのよい自己表現ー	平木典子監修 主婦の友社編	主婦の友社	2013	中央館	2階社会 361.45 ヒ N
73	流星ワゴン	重松清著	講談社	2002	中央館	2階文学 913.6 シケ K
					西館	2階17 913.6 シケ C
					南館	ハードカバー 913.6 シケ C