

テーマ：心と体を整える（派生テーマ：おうち時間の過ごし方、新しいことを始めてみよう）

No.	書名	著者名	出版者	請求記号
1	大学生になったら洋書を読もう：楽しみながら英語力アップ!	アルク企画開発部編	アルク	019.12/A79
2	「読んだふりしたけど」ぶっちゃけよく分からん、あの名作小説を面白く読む方法	三宅香帆著	笠間書院	019.12/Mi76
3	絵本を深く読む	灰島かり	玉川大学出版部	019.53/H15
4	絵本で世界を学ぼう	吉井潤, 柏原寛一 著	青弓社	019.53/Y88
5	人生を狂わす名著50	三宅香帆著；今日マチ子絵	ライツ社	019.9/Mi76
6	ストレスから自分を守る20の習慣：こころのセルフケア	中村延江, 近本洋介著	金子書房	146.8/N37
7	女の子よ銃を取れ	雨宮まみ著	平凡社	159.6/A42
8	ふりまわされない。：小池一夫の心をラクにする300の言葉	小池一夫著	ポプラ社	159/Ko31
9	限りなく完璧に近い人々：なぜ北欧の暮らしは世界一幸せなのか？	マイケル・ブース著/黒田真知訳	KADOKAWA	302.389/B64
10	あなたを閉じこめる「ずるい言葉」：10代から知っておきたい	森山至貴著	WAVE出版	361.4/Mo73
11	本業はオタクです。：シュミも楽しむあの人の仕事術	劇団雌猫著	中央公論新社	366.38/G31
12	大学生のためのメンタルヘルスガイド：悩む人、助きたい人、知りたい人へ	松本俊彦編	大月書店	377.9/Ma81
13	ゆかいな理科年表	スレンドラ・ヴァーマ著；安原和見訳	筑摩書房	402/V62
14	数学は世界を変える：あなたにとっての現代数学	リリアン・R・リーバー著/ヒュー・グレイ・リーバー絵 /水谷淳訳	ソフトバンククリエイティブ	410.4/L62
15	東大の先生!文系の私に超わかりやすく数学を教えてください!	西成活裕著；郷和貴聞き手	かんき出版	410/N85
16	鉱物アソビ：暮らしのなかで愛でる鉱物の愉しみ方	フジイキョウコ編・著	スペースシャワーネットワーク	459/F57
17	幻想植物園：花と木の話	巖谷國土著；宇野亜喜良絵	PHP研究所	470.4/I97
18	散歩で見かける草花・雑草図鑑	鈴木庸夫写真；高橋冬解説・イラスト	創英社	472.1/Su96
19	ウニはすごいバツタもすごい：デザインの生物学	本川達雄著	中央公論新社	483/Mo85
20	腸と脳：体内の会話はいかにあなたの気分や選択や健康を左右するか	エムラン・メイヤー著；高橋洋訳	紀伊國屋書店	491.34/Ma98
21	温泉・森林浴と健康：自然の癒しから未病予防医学へ	森本兼曩, 阿岸祐幸編	大修館書店	492.5/Mo55
22	イラスト女性と健康：大人の女性になるための健康知識	齋藤麗子, 布施晴美, 徳野裕子著	東京教学社	495.3/Sa25
23	免疫力で健康増進：生命力回復の「新医学」	ペラーン・オッカーマン著；佐藤季昭訳	シルバーストーン	498.3/O15
24	体を整えるすごい時間割：だるさ解消・ぐっすり睡眠	田原優著	大和書房	498.3/Ta19
25	スタンフォードのストレスを力に変える教科書	ケリー・マクゴニガル著；神崎朗子訳	大和書房	498.39/Ma15
26	サーチ・インサイド・ユアセルフ：仕事と人生を飛躍させるグーグルのマインドフルネス実践法	チャディー・メン・タン著/柴田裕之訳	英治出版	498.39/Ta83
27	体調管理は天気予報で!!：村山貢司の健康気象学	村山貢司著	東京堂出版	498.41/Mu62
28	大学で学ぶ食生活と健康のきほん	吉澤みな子, 武智多与理, 百木和著	化学同人	498.5/Y94
29	緑茶パワーと健康のサイエンス	伊勢村護, 藤森進編著	アイ・ケイコーポレーション	498.58/I69
30	科学が証明する新・朝食のすすめ	香川靖雄著	女子栄養大学出版部	498.58/Ka17
31	酵素が体の疲れをとる!: 痛みとコリの悩みを解決するのは、酵素力	鶴見隆史著	青春出版社	498.58/Ts85

32	図解山の幸・海の幸薬効・薬膳事典：果実・キノコ・海藻・魚介類50種	池上文雄著	農山漁村文化協会	499.87/I33
33	薬草のちから：野山に眠る、自然の癒し	新田理恵著	晶文社	499.87/N88
34	あなたの知らない乳酸菌力（パワー）：ヨーグルトで健康革命	後藤利夫著	小学館	588.51/G72
35	女子栄養大学の誰も教えてくれない発酵食のすべて：栄養学の最高権威が教える"賢い食べ方"	五明紀春監修；古川知子レシピ監修	エクスナレッジ	588.51/J78
36	暮らしのさじ加減：ていねいでゆっくりな自分にちょうどいい生活	金子由紀子著	講談社	590.4/Ka53
37	新・世界のおばあちゃんの知恵袋	イーメディア編	三修社	590.49/I46
38	一人暮らし働き女子のお仕事時間とおうち時間：丁寧で素敵な毎日を過ごせる理由	aya著	日本文芸社	590/A98
39	今の家でもっとシックに暮らす方法	ジェニファー・L・スコット 著/神崎朗子訳	大和書房	590/Sc9
40	紅茶セラピー :世界で愛される自然の万能薬	斉藤由美著	ワニブックス	596.7/Sa25
41	ハーブティー事典：自然の恵み、植物のチカラで健康になる！	佐々木薫著	池田書店	596.7/Sa75
42	身近な素材で薬膳クッキング：もっとキレイに健康に	ホームメイド協会編	素朴社	596/H83
43	マンガに出てくるお菓子とごはん	星谷菜々 監修	日本図書センター	596/Y97/1
44	絵本に出てくるお菓子とごはん	星谷菜々 監修	日本図書センター	596/Y97/2
45	アニメに出てくるお菓子とごはん	星谷菜々 監修	日本図書センター	596/Y97/3
46	ロシアの大人の部屋：自分らしく暮らしを楽しむロシア女性の雑貨とインテリア	豊田菜穂子著	辰巳出版	597/To83
47	テラリウム	FOURWORDS監修	日東書院本社	627.8/F42
48	小さな緑の世界テラリウムをつくろう	ミシェル・インシアラーノ, ケイティ・マスロウ著；ロバート・ライト写真；中俣真知子訳	草思社	627.8/I54
49	ときめく花図鑑	中村文文；水野克比古写真；多田多恵子監修	山と溪谷社	627/N37
50	フェルメールの食卓：暮らしとレシピ	林綾野著	講談社	723.359/V62
51	音楽で楽しむ名画	加藤浩子著	平凡社	723/Ka86
52	必修すぎる文学作品をだいたい10ページくらいの漫画で読む。	ドリヤス工場著	リイド社	726.1/D87
53	定番すぎる文学作品をだいたい10ページくらいの漫画で読む。	ドリヤス工場著	リイド社	726.1/D87
54	有名すぎる文学作品をだいたい10ページくらいの漫画で読む。	ドリヤス工場著	リイド社	726.1/D87
55	使いたくなる消しゴムはんこ毎日がホリデー	とみこはん著	小学館クリエイティブ	736/To52
56	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	サンマーク出版	781.4/E38
57	世界一伸びるストレッチ	中野ジェームズ修一著	サンマーク出版	781.4/N39
58	ストレッチ・メソッド：5つのコツでもっと伸びる体が変わる	谷本道哉, 石井直方著	高橋書店	781.4/Ta88
59	オリジナル体操を作ろう!!：幼稚園、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校、高齢者施設、市民の健康作り等、いろんな場面で使える	当山倫子著	文芸社	781.4/To79
60	親子でからだあそび：たいそうのおにいさん佐藤弘道のからだをつくる・ところをのばす	佐藤弘道著	世界文化社	781.9/Sa85
61	人間の基本：自然にふれて取りもどす	スノーピーク監修	マガジンハウス	786/Su74