

| 資料番号       | タイトル                         | 著者            | 出版社                |
|------------|------------------------------|---------------|--------------------|
| 0114047665 | A C T不安・ストレスとうまくやるメンタルエクササイズ | 武藤 崇／著        | 東京：主婦の友社           |
| 0711369751 | 悪魔の夜鳴きそば                     | もちぎ／著         | 東京：マガジンハウス         |
| 0711367045 | あなたを閉じこめる「ずるい言葉」             | 森山 至貴／著       | 東京：WAVE 出版         |
| 0311323083 | あなたのゼイ肉、落とします                | 垣谷美雨／著        | 東京：双葉社             |
| 0711342873 | あなたの不安を解消する方法がここに書いてあります。    | 吉田 尚記／著       | 東京：河出書房新社          |
| 0711534842 | アロマテラピー大全                    | 石田 淳子／著       | 東京：成美堂出版           |
| 0711265736 | 生きづらい人生を幸福させるまさよのレイキヒーリング    | まさよ／著         | 東京：KADOKAWA        |
| 0113811673 | 生きづらさについて考える                 | 内田 樹／著        | 東京：毎日新聞出版          |
| 0711223818 | 「いつまでもクヨクヨしたくない」とき読む本        | 中谷 彰宏／著       | あさ出版               |
| 0711531798 | うちの父が運転をやめません                | 垣谷 美雨／〔著〕     | 東京：KADOKAWA        |
| 0711253757 | うつ消しごはん                      | 藤川 徳美／著       | 東京：方丈社             |
| 0116890468 | うつヌケ                         | 田中圭一／著        | 東京：KADOKAWA        |
| 0211916473 | 絵と図でよくわかる心の病                 | ニュートン編集部／編著   | 東京：ニュートンプレス        |
| 0711359943 | H S P！自分のトリセツ                | 高野 優／著        | 東京：1万年堂出版          |
| 0113817738 | お江戸けもの医毛玉堂                   | 泉 ゆたか／著       | 東京：講談社             |
| 0711377838 | おつかれ女子の不調を改善するいやし図鑑          | 信田 広晶／著       | 東京：KADOKAWA        |
| 0611509530 | おもひたします                      | あさの あつこ／著     | 東京：徳間書店            |
| 0715118824 | 親といるとなぜか苦しい                  | リンジー・C・ギブソン／著 | 東京：東洋経済新報社         |
| 0711377101 | 「会社がしんどい」をなくす本               | 奥田 弘美／著       | 〔東京〕：日経BP          |
| 0711327932 | 過去と和解するための哲学                 | 山内 志朗／著       | 東京：大和書房            |
| 0114004872 | 彼女たちのいる風景                    | 水野 梓／著        | 東京：講談社             |
| 0113349088 | 吉祥寺よろず怪事請負処                  | 結城 光流／著       | KADOKAWA           |
| 0711307918 | 気まぐれ食堂                       | 有間 カオル／著      | 東京創元社              |
| 0711521476 | キミは、「怒る」以外の方法を知らないだけなんだ      | 森瀬 繁智／著       | 東京：すばる舎            |
| 0711370353 | 今日も言い訳しながら生きてます              | ハ ワン／文・イラスト   | 東京：ダイヤモンド社         |
| 0610655656 | 今日は心のおそうじ日和                  | 成田 名璃子／〔著〕    | 東京：KADOKAWA        |
| 0117273037 | 京大はんと甘いもん                    | 藤井 清美／著       | 東京：KADOKAWA        |
| 0711542621 | 「嫌いな人」のトリセツ                  | 林 恭弘／著        | 東京：総合法令出版          |
| 0711556175 | 嫌われずに「言い返す」技術                | 司 拓也／著        | 東京：フォレスト出版         |
| 0116362005 | 99のなみだ 第1夜                   | リンダブックス編集部／編  | 泰文堂                |
| 0911108355 | 消したくても消せない嫉妬・劣等感を一瞬で消す方法     | 大嶋 信頼／著       | 東京：すばる舎            |
| 0114051907 | 結婚しても一人                      | 下重 暁子／著       | 東京：光文社             |
| 0711505271 | 月曜日の抹茶カフェ                    | 青山 美智子／著      | 東京：宝島社             |
| 0211705728 | 恋する狐                         | 折口 真喜子／著      | 光文社                |
| 0711327759 | 「こうあるべき」をやめなさい               | 和田 秀樹／著       | 東京：大和書房            |
| 0711276634 | 校閲ガール                        | 宮木 あや子／著      | KADOKAWA           |
| 0711508929 | 心が揺れがちな時代に「私は私」で生きるには        | 高尾 美穂／著       | 〔東京〕：日経BP          |
| 0211795653 | 心と体のもやもやがスーッと消える食事術          | 工藤 孝文／著       | 東京：文藝春秋            |
| 0116819004 | 心と体はこんなに繊細！ストレスの取扱説明書        | 大平 英樹／監修      | 東京：ニュートンプレス        |
| 0711325910 | 心も体もラク～になる宇宙一ゆる～いヨガ          | P I C O／著     | 東京：光文社             |
| 0211921705 | 5人の名医が実践する「ほどほど」健康術          | サライ編集部／編集     | 東京：小学館             |
| 0711284604 | この靴、なげたい                     | 中居 真麻／著       | 徳間書店               |
| 0113959894 | 小林教授の肩の力を抜くとすべてよくなる          | 小林 弘幸／〔著〕     | 東京：クロスメディア・パブリッシング |
| 0611536822 | 小林弘幸の自律神経を整えるネコのまぢがいさがし      | 小林 弘幸／著       | 東京：宝島社             |
| 0114032048 | コーヒーと楽しむ一瞬で心がリセットされる40の物語    | 西沢 泰生／著       | 東京：PHP研究所          |
| 0114045800 | 困った上司・やっかいな同僚                | エイミー・ギャロ／著    | 東京：二見書房            |
| 0211818141 | これでもいいのだ                     | ジェーン・スー／著     | 東京：中央公論新社          |
| 0711522896 | 「しなくていいこと」を決めると、人生が一気にラクになる  | 本田 秀夫／著       | 東京：ダイヤモンド社         |
| 0715071767 | 自分を休ませる練習                    | 矢作 直樹／著       | 東京：文響社             |
| 0711311613 | 自分とうまくつきあう方法27               | 山崎 洋実／著       | 講談社                |
| 0720697689 | 10代のための疲れた心がラクになる本           | 長沼 陸雄／著       | 東京：誠文堂新光社          |
| 0711516914 | 出張料理みなづき                     | 十三 湊／〔著〕      | 東京：幻冬舎             |
| 0114222334 | 「植物の香り」のサイエンス                | 塩田 清二／著       | 東京：NHK出版           |
| 0611443482 | 処方箋のないクリニック                  | 仙川 環／著        | 東京：小学館             |
| 0411328404 | 自律神経のなかで最も大切な迷走神経の整え方        | 小林 弘幸／著       | 東京：フォレスト出版         |
| 0711372003 | 自律神経の名医が教えるココロとカラダの疲れとり大全    | 小林 弘幸／著       | 東京：SBクリエイティブ       |
| 0117154427 | 人生を変える勇気                     | 岸見 一郎／著       | 中央公論新社             |
| 0711255562 | 人生が変わるメンタルハック大全              | D a i G o／著   | 東京：セブン&アイ出版        |
| 0711336511 | 人生が劇的に好転するグチ癖リセット術           | 植西 聰／著        | 東京：大和書房            |
| 0711351734 | 「心配でたまらない」が消える心理学            | 根本 橘夫／著       | 東京：朝日新聞出版          |
| 0113829998 | 心療内科医が教える疲れとストレスからの回復ごはん     | 姫野 友美／著       | 東京：大和書房            |

| 資料番号       | タイトル                            | 著者             | 出版者               |
|------------|---------------------------------|----------------|-------------------|
| 0113946149 | 水曜日の手紙                          | 森沢 明夫／〔著〕      | 東京：KADOKAWA       |
| 0113713010 | 図解脳からストレスが消える肌セラピー              | 山口 創／著         | 東京：青春出版社          |
| 0711299610 | すしそばてんぷら                        | 藤野 千夜／著        | 角川春樹事務所           |
| 0711296236 | スーツケースの半分は                      | 近藤 史恵／著        | 祥伝社               |
| 0113825905 | ストレスマネジメントでめまい・耳鳴り・難聴を自分で治す本    | 石井 正則／著        | 東京：二見書房           |
| 0711505388 | 精神科医が教える一喜一憂しない生き方              | 和田 秀樹／著        | 東京：三笠書房           |
| 0711360834 | 精神科医が教えるストレスフリー超大全              | 樺沢 紫苑／著        | 東京：ダイヤモンド社        |
| 0711510503 | 精神科医Tommyが教える心の荷物の手放し方          | Tommy／著        | 東京：ダイヤモンド社        |
| 0711551481 | 精神科医Tommyの心の不安を取り除いて、寝る前に気持ちをスッ | Tommy／著        | 東京：エムディエヌコーポレーション |
| 0611519000 | 世界最高の伝え方                        | 岡本 純子／著        | 東京：東洋経済新報社        |
| 0113978936 | そして誰もゆとらなくなった                   | 朝井 リョウ／著       | 東京：文藝春秋           |
| 0611441924 | その生きづらさ、「かくれ繊細さん」かもしれません        | 時田 ひさ子／著       | 東京：フォレスト出版        |
| 0211933502 | 体調を整えやせるカラダのゆがみ解消！              | 我満 俊介／監修       | 東京：大洋図書           |
| 0113912372 | 他人に気がつかないで疲れる人の心理学              | 加藤 諦三／著        | 東京：青春出版社          |
| 0711526228 | 多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。 続          | Jam／マンガ・文      | 東京：サンクチュアリ出版      |
| 0610651192 | 力尽きレシビ                          | 犬飼 つな／著        | 東京：光文社            |
| 0211874110 | 妻六法                             | 森 公任／著         | 東京：扶桑社            |
| 0113821730 | できない相談                          | 森 絵都／著         | 東京：筑摩書房           |
| 0711348813 | 手のひらの楽園                         | 宮木 あや子／著       | 東京：新潮社            |
| 0113785232 | トラウマのことがわかる本                    | 白川 美也子／監修      | 東京：講談社            |
| 0117215053 | 菜の花食堂のささやかな事件簿                  | 碧野 圭／著         | 大和書房              |
| 0711503607 | 悩んでなんぼの青春よ                      | 森 毅／著          | 東京：筑摩書房           |
| 0611381237 | 逃げたい娘諦めない母                      | 朝倉 真弓／著        | 幻冬舎               |
| 0113637441 | 人間をお休みしてヤギになってみた結果              | トーマス・トウエイツ／〔著〕 | 東京：新潮社            |
| 0114242860 | はじめる習慣                          | 小林 弘幸／著        | 〔東京〕：日経BP日本経済新聞出版 |
| 0117188193 | 働くオトナ女子のためのゆるっと習慣               | 米山 彩香／著        | 東京：学研プラス          |
| 0113948129 | 花屋さんが言うことには                     | 山本 幸久／著        | 東京：ポプラ社           |
| 0710439001 | パンとスープとネコ日和                     | 群 ようこ／著        | 角川春樹事務所           |
| 0711502260 | 反応したら負け                         | カレー沢 薫／著       | 東京：PHP研究所         |
| 0611531435 | 韓流映画・ドラマに見える下剋上の韓国              | 呉 善花／著         | 東京：ビジネス社          |
| 0211815121 | プチうつ気分が消える食べ方                   | 溝口 徹／著         | 東京：三笠書房           |
| 0113865075 | へやトレ体操                          | 森 俊憲／著         | 東京：主婦の友社          |
| 0711377648 | 本音を言おうとすると涙が出てくる                | ゆりか／著          | 東京：朝日新聞出版         |
| 0711254136 | マジカルグランマ                        | 柚木 麻子／著        | 東京：朝日新聞出版         |
| 0211930128 | 真夜中のぐっすりカフェ                     | 編乃肌／著          | 東京：マイナビ出版         |
| 0715085403 | 丸の内魔法少女ミラクリーナ                   | 村田 沙耶香／〔著〕     | 東京：KADOKAWA       |
| 0113524698 | もう限界！！介護で心がいきづまったときに読む本         | 鈿 裕和／共同監修      | 自由国民社             |
| 0711289652 | もやもやスッパリ絵巻                      | 小池 龍之介／著       | KADOKAWA          |
| 0711505495 | モヤる言葉、ヤバイ人                      | アルテイシア／著       | 東京：大和書房           |
| 0711370387 | 許せないを気にしない。                     | 名取 芳彦／著        | 東京：佼成出版社          |