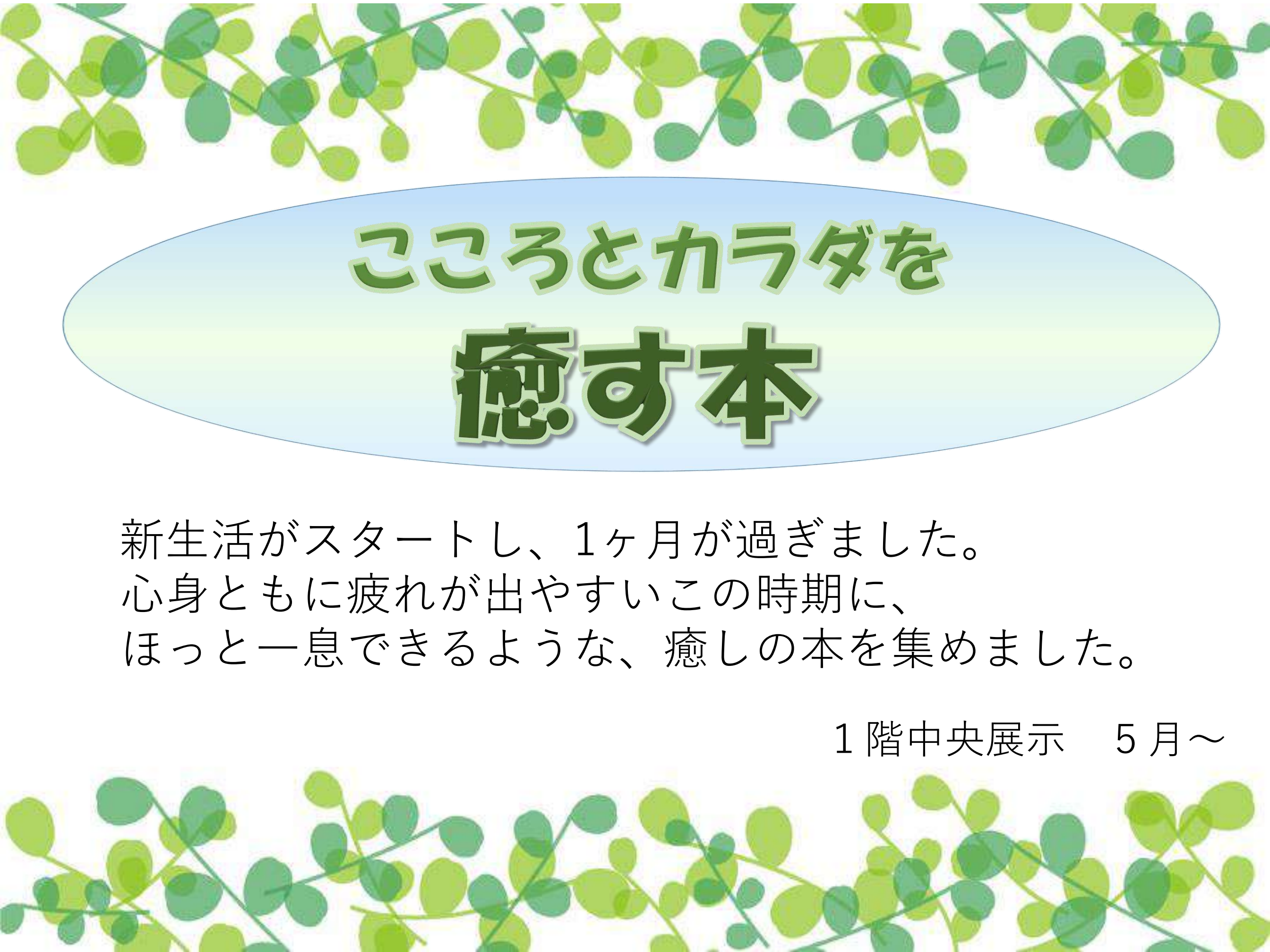




こころとカラダを 癒す本

新生活がスタートし、1ヶ月が過ぎました。
心身ともに疲れが出やすいこの時期に、
ほっと一息できるような、癒しの本を集めました。

1階中央展示 5月～

こころとカラダを癒す本

タイトル	著者	請求記号
自分を好きになれる本	柴崎嘉寿隆著	S1/9846
「ダメな自分」がちょっとしたことで好きになる7つの魔法	有川真由美著	S1/24412
働く人の疲れをリセットする快眠アイデア大全：誰にでも効く光×体温×脳のアプローチ	菅原洋平著	S4/20665
歩き方とストレッチ：アンチエイジングウォーキング	古藤高良著	S4/15512
失敗図鑑：すごい人ほどダメだった！	大野正人著	S2/19522
フランスの高校生が学んでいる10人の哲学者	シャルル・ペパン著	S1/21432
「撮る」マインドフルネス	石原眞澄著	S1/23313
反応しない練習：あらゆる悩みが消えていく ブッダの超・合理的な「考え方」	草薙龍瞬著	S1/21471

タイトル	著者	請求記号
呼吸で心を整える	倉橋竜哉著	S4/19164
心のざわざわ・イライラを消すがんばりすぎない休み方：すき間時間で始めるマインドフルネス	荻野淳也著	S4/16273
ビジネスパーソンのための折れないメンタルのつくりかた	相場聖著	S4/15946
いいんだよ, 昨日までのこと全部。：心が軽くなる31のアンサー	田中満矢著	S1/23827
ディズニー扉をひらく言葉		S1/8690
帰ってきた生協の白石さん	白石昌則著	S1/24400
人生はワンチャンス!：「仕事」も「遊び」も楽しくなる65の方法	水野敬也, 長沼直樹著	S1/8982
ニャンか、しあわせ：今日をごきげんに過ごす〈禅の言葉〉		S1/10166