

ねむるって なんだろう展

眠れない夜にも、ぐっすりの朝にも
理由があります。
あなたの眠りを、もっと心地よくする
ヒントを探してみませんか？

1F北展示 2026年5月～7月

子どもも読める睡眠の本

| タイトル | 請求記号 |
|--|------------|
| よい睡眠を実践しよう 新版(「みんないっく」ハンドブック:中学校) | S4/25483 |
| 睡眠について知ろう 新版(「みんないっく」ハンドブック:小学校) | S4/25482 |
| だいじょうぶ自分でできる眠れない夜とさよならする方法ワークブック (子どもの認知行動療法:イラスト版:5) | SJ1/3319 |
| 母と子のおやすみまえの小さなお話365 新版(ナツメ社こどもボックス) | 376.15/772 |



疲れをリセット 快眠BOOK

| タイトル | 請求記号 |
|--|-----------|
| 眠れない人がぐっすり眠れる本:あなたの睡眠が劇的に改善!Dr.鴨下式超快眠法(ソフトバンク新書:183) | S4/8692 |
| 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 | S4/20665 |
| 快眠ごはん:眠れるカラダを自分でつくる | S4/23179 |
| 思考と体がスッキリ!睡眠のしくみ:専門医がわかりやすく解説 睡眠のメカニズムと不眠のリスク :心地よい眠りのための生活習慣&新常識 | 498.3/139 |
| Q&Aですらすらわかる体内時計健康法:時間栄養学・時間運動学・時間睡眠学から解く健康 | 491.3/21 |

睡眠を科学する

| タイトル | 請求記号 |
|----------------------------------|------------|
| 眠っているとき、脳では凄いことが起きている:眠りと夢と記憶の秘密 | 491/2860 |
| いびきと睡眠障害(メディカルサイエンスシリーズ:6) | 491/2208/6 |
| 不眠の科学 | 493.7/640 |
| 小説みたいに楽しく読める睡眠医学講義 | 493.7/780 |
| 自分でできる「不眠」克服ワークブック:短期睡眠行動療法自習帳 | 498.3/112 |
| 体内時計のミステリー:最新科学が明かす睡眠・肥満・季節適応 | 491.3/35 |



寝る前に読むとリラックスできる本

| タイトル | 請求記号 |
|------------------------|-----------|
| キッチン (角川文庫:10713) | S9/19330 |
| 舟を編む (光文社文庫:[み24-2]) | S9/18940 |
| 虹の岬の喫茶店 (幻冬舎文庫:も-14-3) | S9/14765 |
| かもめ食堂 | 913.6/621 |
| ものかんづめ (集英社文庫) | S9/23267 |
| おとな小学生 (ポプラ文庫:[ま5-1]) | S9/20634 |
| 思わず考えちゃう | S9/23807 |

癒しのものがたり 眠りを誘う絵本

| タイトル | 請求記号 |
|----------------------------|----------|
| 旅の絵本 [1] | E/2291/1 |
| の | E/3172 |
| よいこはもうねるじかん | E/2515 |
| おふとんさんとねむれないよる (ぴっかぴかえほん) | SE/19795 |
| ネコヅメのよる | SE/25356 |
| おやすみ | E/821 |
| おやすみなさいおつきさま (児童図書館・絵本の部屋) | E/1394 |
| ねんね | E/1403 |
| おやすみ、ロジャー：魔法のぐっすり絵本 | SE/12484 |
| ふとんやまトンネル (絵本・ちいさななかまたち) | E/902 |