



「リフレッシュ！」

に関する資料リスト

人文展示1 2025. 5. 14 岡山県立図書館 人文科学資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号	資料番号
心を整える					
一番大切なのに誰も教えてくれないメンタルマネジメント大全	ジュリー・スミス／著	河出書房新社	2023.2	146.8/スミ23/	0016289076
瞬間ストレスリセット 科学的に「脳がラクになる」75の方法	ジェニファー・L. タイツ／著	ダイヤモンド社	2025.3	146.811/タイ25/	0016900938
ごきげんになる技術 キャリアも人間関係も好転する、ブレないメンタルの整え方	佐久間 宣行／著	集英社	2024.7	159/サク24/	0016807059
幸せメンタルをつくる100チャレンジ「1日1つ」で人生が変わる	まゆ姉／著	KADOKAWA	2023.9	159.6/マユ23/	0016347437
1日1話、読めば心が熱くなる365人の生き方の教科書	藤尾 秀昭／監	致知出版社	2022.3	159.8/フシ22/	0016092520
リセットする習慣 やり場のない感情を整える62のヒント	柘野 俊明／著	明日香出版社	2023.11	188.84/マヌ23/	0016568552
折れない心をつくる最強メンタルトレーニング 大事な場面で実力を発揮できない君へ	高畑 好秀／著	コスミック出版	2021.9	780.7/たか21/	0015904436
動物の泣ける話 君からもらった幸せの思い出	浅海 ユウ／[ほか]著	マイナビ出版	2020.6	B913.68/トウ20/	0015367493

身体を整える					
僕のいたわり飯	麻生 要一郎／著	光文社	2022.1	596/アソ22/	0015955925
私を整えるスープ	サニー早苗／著	WAVE出版	2023.10	596.04/サニ24/	0016672685
つくりおき発酵野菜のアレンジごはん からだ整う腸活レシピ	真藤 舞衣子／著	主婦と生活社	2024.4	596.37/シン24/	0016695678
スポーツ医学的に正しいエクササイズがわかる本 亀田メディカルセンターが実践している	大内 洋／著	法研	2023.9	780.19/オオ23/	0016552895
無理せず行う筋力エクササイズ 運動療法とトレーニングをつなぐ実践マニュアル	加賀谷 善教／編著	大修館書店	2022.2	780.19/かか22/	0016003386
世界一細かすぎる筋トレストレッチ図鑑	岡田 隆／著	小学館	2024.4	780.7/オカ24/	0016695504
動ける体を取りもどす「姿勢筋」トレーニング	比嘉 一雄／著	青春出版社	2023.2	780.7/ヒカ23/	0016279945
人は何歳まで走れるのか？ 不安なく一生RUNを楽しむヒント	南井 正弘／著	集英社	2023.1	782.04/ミナ23/	0016508905

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号	資料番号
おうちでリフレッシュ					
心と暮らしが整う手帳の使い方BOOK 1日5分 から	mukuri／著	KADOKAWA	2022.1	002.7/ムク22/	0016004954
MY HYGGE HOME「癒やしの空間」の つくり方	マイク・ヴァイキ ング／著	三笠書房	2024.3	590/ハイ24/	0016644627
ゆるDIY お金をかけずにセンスよく、 自分好みの家と暮らし	さしゃ／著	エムディエヌ コーポレー ション	2024.2	592.7/サン24/	0016182974
おうちで海外ごはん&お菓子BOOK 世界15か 国のとっておきの92レシピ	ハングリーハス キー／著	KADOKAWA	2024.9	596.2/ハン24/	0016814832
ズボラさんの買わない、捨てないちょこ っとガーデニング&レシピ	大橋 明子／著	集英社イン ターナシヨナ ル	2024.3	596.37/オオ24/	0016693269
北欧式インテリア・スタイリングの法則	フリーダ・ラムス テッド／著	フィルムア ート社	2020.12	597/ラム21/	0015590151
部屋も心も整う片づけ学	近藤 麻理恵／ 著	KADOKAWA	2024.5	597.5/コン24/	0016703498
人生を好転させる掃除道	柘野 俊明／著	三笠書房	2023.12	597.9/マス23/	0016606675
クラシック音楽の感動を求めて つまみ食 的鑑賞法のすすめ	常盤 隆／著	アーツアンド クラフツ	2023.2	760.8/トキ24/	0016820649
おいしいアンソロジー ビール 今日もゴク ゴク、喉がなる	阿川 佐和子／ [ほか]著	大和書房	2023.7	914.68/アカ23/	0016346686

お外でリフレッシュ					
えほんとりっぷ 全国絵本屋さんめぐり130軒	ふわはね／著	世界文化社	2024.4	024.1/フワ24/	0016701120
御朱印でめぐる山陰山陽の神社 集める ごとに運氣アップ! 島根 岡山 山口 鳥取 広島	地球の歩き方 編集室／編集	地球の歩き方	2025.3	175.97/チキ25/	0016884769
日帰りで登れる温泉百名山	飯出 敏夫／著	集英社イン ターナシヨナ ル	2024.10	291.09/イイ24/	0016843401
中国・四国ゆったり山歩き 日帰りで楽 しむ厳選コースガイド	山歩きの会・遊 道山／著	メイツユニ バーサルコン テンツ	2024.3	291.7/ヤマ24/	0016642761
日本のミュージアムを旅する 企画展だけ じゃない!	後藤 さおり／ 著	山と溪谷社	2024.2	706.9/コト24/	0016636300
写真を撮りたくなったら読む本 最高の 一枚を巨匠に学ぶ	ヘンリー・キャ ロル／著	ボーンデジ タル	2021.9	743/キヤ21/	0015889553
ハンモックハイキング ハンモックを野 営道具とする登山スタイル教本	二宮 勇太郎／ 著	山と溪谷社	2022.12	786.4/ニノ22/	0016419012
文学館を旅する 全国の作家・作品ゆか りの地をめぐる	今村 信隆／監 修	イカロス出版	2025.3	910.6/イマ25/	0016932899
ひとり温泉おいしいごはん	山崎 まゆみ／ 著	河出書房新 社	2024.9	B291.09/ヤマ25/	0016219651

☆お探しの資料が見つからない時は、カウンターでおたずねください。人文科学班