



「心のひとやすみ」

に関する資料リスト

自然展示1 2025. 5. 14 岡山県立図書館 自然科学・産業資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
メンタルヘルス					
メンタル医療革命	榎本 稔／著	PHP研究所	2018.10	493.7/エ18/	0014697130
みんなのメンタルクリニック入門	竹内 今日生／著	文芸社	2020.4	493.7/タケ20/	0014680516
メンタルヘルスの道案内	徳田 完二／編	北大路書房	2018.12	498.39/トク19/	0014809719
メンタルヘルスの理解のために	松本 卓也／編 著	ミネルヴァ書房	2020.4	498.39/マツ20/	0015211725
心療内科産業医と向き合う職場のメンタルヘルス不調	石澤 哲郎／著	第一法規	2017.12	498.8/イシ17/	0014189021
働く人のメンタル不調サポートブック	姫井 昭男／著	診断と治療社	2024.12	498.8/ヒメ25/	0016344525
心のリセット					
自律神経をリセットする太陽の浴び方	有田 秀穂／著	山と溪谷社	2018.2	498.3/アリ18/	0016058513
ストレスリセット呼吸術	根来 秀行／著	KADOKAWA	2022.7	498.3/ネコ23/	0016494874
プロカウンセラーが教える香りで気分を切り替える技術	松尾 祥子／著	翔泳社	2020.7	498.39/マツ20/	0015369150
人生うまくいく人の感情リセット術	樺沢 紫苑／著	三笠書房	2019.1	B498.3/カハ20/	0015140221
心の休息					
心とカラダの正しい休ませ方	日経WOMAN編集部／編	日経BP	2019.10	495/ニツ19/	0014648877
ストレスフリーになる休息のヨガ	サントーシマ香／著	大和書房	2020.11	498.34/サン20/	0015632490
一生疲れない人の「脳」の休め方	菅原 道仁／著	実務教育出版	2017.12	498.39/スカ18/	0014293732
職場の同僚のフォローに疲れたら読む本	佐藤 恵美／著	PHP研究所	2024.8	498.8/サト24/	0016733602
頑張りすぎるあなたのための会社を休む練習	志村 和久／著	イースト・プレス	2019.4	498.8/シム19/	0014901698

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
ストレスケア					
ココロとカラダの地図帳	石垣 英俊／著	池田書店	2020.12	498.3/イシ20/	0015669450
ストレス・心の悩みがスーッと軽くなるセルフケア	眞弓 愛／著	現代書林	2019.3	498.3/マユ19/	0014857361
365通りのストレス対処法	アダム・ゴードン／編集	オークラ出版	2019.6	498.39/コト19/	0015064868
ストレスとうまく付き合う100の法則	下園 壮太／著	日本能率協会マネジメントセンター	2020.11	498.39/シモ21/	0015700966
ココロと体をつかさどるストレスケア・カウンセリング	美野田 啓二／著	長崎出版	2012.10	498.39/ミノ13/	0011608627
心の健康を支える「ストレス」との向き合い方	影山 隆之／著	金剛出版	2017.1	498.8/カケ17/	0013862750

自然療法					
温泉・森林浴と健康	森本 兼曩／編	大修館書店	2019.10	492.5/モリ19/	0015041262
森林浴	李 卿／著	まむかいブックスギャラリー	2020.11	492.5/リ21/	0015423965
ガーデンセラピー	高岡 伸夫／著	幻冬舎メディアコンサルティング	2016.4	494.78/効16/	0013499843
みどりの処方箋	岩崎 寛／著	グリーン情報	2023.10	498.3/イワ24/	0016621542
ウォーキング・セラピー	ジョナサン・ホーバン／著	CCCメディアハウス	2020.3	498.39/ホハ20/	0014674824

心を整える					
心の片づけ	熊木 幸奈／著	KADOKAWA	2014.3	498.34/クマ14/	0012418836
心を整えるリラックスおうちヨガ・プログラム	サントーシマ香／著	高橋書店	2013.12	498.34/サン14/	0012530077
心と体がととのうフィットセラピー	岡野 真弥／著	池田書店	2022.4	499.87/オカ22/	0015492994

癒しの音楽(CD)					
明日の健康のためのやすらぎの音楽 ヒーリング・コントラバス	石川 滋／コントラバス	日本コロムビア	2017.9	S130/ア/	0200248185
癒しのパイプオルガン	塚谷 水無子／パイプオルガン	King Record	2009.4	S130/ツ/	0200148104
ココロストレッチ HEALING	羊毛とおはな／[ほか]演奏	エイベックス・マーケティング	2012.3	S450/コ/	0200185171
ヒーリング・ベスト	虹輪 夢七／編曲, 演奏	デラ	2005.6	S450/ヒ/	0200145845