



「春の新生活」

に関する資料リスト

人文展示1 2026.4.22 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
ひとり暮らし					
今さら聞けないひとり暮らしの超基本 お金・衣食住・防犯が全てわかる	阿古 真理／著	朝日新聞出版	2024.2	590/アコ24/	0016638876
ひとり暮らしスタートガイドブック これ一冊で安心!	河野 真希／監修	ナツメ社	2024.3	590/カ724/	0016185043
楽しくはじめるひとり暮らしのきほん	成美堂出版編集部／編	成美堂出版	2025.3	590/セイ25/	0016881310
だから、ひとり暮らし	蜂谷 智子／著	東洋経済新報社	2025.10	590.4/ハチ25/	0017072802
部屋づくりのアイデア					
自分らしく暮らす部屋作りのアイデア帳 一人暮らしだからこそ好きなインテリアを楽しみたい	MdN編集部／編	エムディエヌコーポレーション	2019.5	597/エム19/	0014916217
センスのいい部屋づくりレシピBOOK 住みたいが見つかる!	THE ROOM TOUR／著	エクスナレッジ	2025.4	597/サル25/	0016236606
住宅・インテリアの解剖図鑑 名作家具が教えてくれる住まいの整えかた	松下 希和／著	エクスナレッジ	2025.2	597/マツ25/	0016879645
人生はDIY 自分らしく暮らすためのインテリアのコツとDIYレシピ38	なつこ／著	ワニブックス	2023.10	592.7/ナツ24/	0016623639
自炊・お弁当のコツ					
孤独を満たす一人飯 一人暮らしの楽しみ方と、簡単に地味なおいしいご飯50	穴ぐら／著	ワニブックス	2025.11	596/アナ25/	0017079385
わたし思いの自炊ごはん ひとりの料理を楽しむヒント	こてら みや／著	家の光協会	2026.2	596/コ726/	0017123662
頑張らない冷凍弁当「からだにいい」をまるごと5日分作り置き!	おすぎ／著	KADOKAWA	2024.8	596.4/オス24/	0016808354
朝がラクになる3分弁当 作り置き&時短おかず	検見崎 聡美／著	ワン・パブリッシング	2023.3	596.4/ケン24/	0016539744
体調・生活リズムを整える					
とにかく早起き 自分を変える一番大事な習慣力	高田 晃／著	明日香出版社	2025.3	159/効25/	0016902132
仕事で成果を出し続ける人が最高のコンディションを毎日維持するためにしていること	平井 孝幸／著	東洋経済新報社	2021.2	498.3/ヒラ21/	0015733454
1分でできる!自律神経を整えるセルフケア事典	前田 祐樹／著	マイナビ出版	2022.4	498.3/マエ22/	0015494941
一生健康に働くための心とカラダの守り方	吉田 英司／著	かんき出版	2025.5	498.8/ヨシ25/	0016912669

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号	資料番号
片づけ・掃除術					
ずっときれいな部屋づくり ひとり暮らしを楽しむ整理整頓術	sakko／著	海竜社	2020.3	597.5/サツ20/	0015198021
「ついで掃除」できれいが続く 汚れが落ちる、心が軽くなる	井上 めぐみ／著	婦人之友社	2022.11	597.9/イ123/	0015519879□
毎日がピカピカになる「水まわり」の洗いかたトイレ・キッチン・風呂場の汚れがおもしろいほど落ちる!	お掃除職人きよきよ／著	興陽館	2023.3	597.9/オソ23/	0016314098
家がぐちゃぐちゃでいつも余裕がないあなたでも片づく方法	KC・デビス／著	SBクリエイティブ	2022.9	597.9/テ122/	0016435158
人生を好転させる掃除道	柘野 俊明／著	三笠書房	2023.12	597.9/マソ23/	0016606675

お金の使い方					
何があっても生き抜くわたしのお金の教科書	トリ・ダンラップ／著	かんき出版	2025.10	591/タン25/	0016987489
20代のいま、やっておくべきお金のこと	中村 芳子／著	ダイヤモンド社	2024.8	591/ナカ24/	0016213217
お金を貯められる人のすごい習慣 貯められる人、貯められない人の共通点	横山 光昭／著	ぱる出版	2023.9	591/ヨコ23/	0016547432
本当の自由を手に入れるお金の大学	両@リベ大学長／著	朝日新聞出版	2024.11	591/リヨ24/	0016821977
手取り10万円台でも、ずぼらでもお金がみるみる貯まる本		晋遊舎	2023.7	L591/テト24/	0016802415

円滑な人間関係					
「浅い人間関係」がうまくいく「20点」でつきあうコミュニケーション術	三浦 孝偉／著	清談社Publico	2026.2	336.49/ミウ26/	0017118670
あのひととの関係に悩まない言語化 職場の人間関係が円滑になる伝え方	三木 恵／著	KADOKAWA	2025.12	336.49/ミキ25/	0017114547
Z世代コミュニケーション大全	松下 東子／著	東洋経済新報社	2025.7	336.49/マツ25/	0016997256
学力よりコミュカ 無理しないコミュニケーション術	菅 広文／著	PHP研究所	2025.12	361.454/スカ25/	0017111162
わかりあうこと AIの登場で、ますます大切になるコミュニケーションの本質	沼田 憲男／著	東京法規出版	2025.10	816/ヌマ26/	0017028895

すぐできる防犯対策					
日本一使える護身講座 プロのボディガードが教える!現実に即した方法	加藤 一統／著	BABジャパン	2025.10	368.6/カト25/	0017068644
捜査一課式防犯BOOK あなたとあなたの大切な人を守る	佐々木 成三／著	アスコム	2020.5	368.6/ササ20/	0015300395
ALSOKが教えるおひとり女子が自分を守るための本 危険回避のワザ39	ALSOK／監修	主婦の友社	2019.10	368.6/ソウ19/	0014647689
大学生が狙われる50の危険 学生と親のための安全・安心マニュアル	三菱総合研究所／著	青春出版社	2023.2	377.9/ミツ23/	0016277212

☆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