



「心の深呼吸」

に関する資料リスト

自然展示1 2026. 4. 22 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					
精神科医のつきない悩み対応法	上月 英樹／著	さくら舎	2024.7	493.7/コウ24/	0016729162
ココロブルーに効く話	小山 文彦／著	金剛出版	2024.4	493.7/コヤ24/	0016821910
知っておきたいメンタルヘルスの話	大白蓮華編集部／編	第三文明社	2025.9	493.7/セイ25/	0017086893
メンタル漢方 体にやさしい心の治し方	渡辺 賢治／著	朝日新聞出版	2025.3	493.72/ワタ25/	0016884132
働く人のメンタル戦略	鈴木 裕介／監修	ナツメ社	2026.1	498.8/スヌ26/	0017032178
35歳からのメンタルヘルス	夏目 誠／著	教育評論社	2024.3	498.8/ナツ24/	0016693640
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
職場のメンタルヘルスケア入門	宮岡 等／編集代表	医学書院	2023.9	498.8/ミヤ23/	0016600702
心の休息					
今日も一歩も外に出なかったけどいい一日だった。	なおにゃん／著	KADOKAWA	2023.11	493.79/ナオ24/	0016652216
お疲れ日本人の本当の休み方	梶本 修身／著	Gakken	2025.9	498.3/カン26/	0017038621
休養ベスト100	加藤 浩晃／著	日経BP	2025.6	498.35/カト25/	0016971517
超休息法	根来 秀行／著	徳間書店	2024.5	498.35/ネコ24/	0016803116
自然療法					
木材セラピー	宮崎 良文／編著	創元社	2022.3	492.5/ミヤ22/	0016063133
心と体をととのえるハーブボール	永田 舞／著	ワニ・プラス	2024.5	492.79/ナカ24/	0016698284
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
心と体がととのうフィットセラピー 植物のチカラを暮らしに生かす	岡野 真弥／著	池田書店	2022.4	499.87/オカ22/	0015492994

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					
気持ちも頭もスッキリする!捨てる脳	加藤 俊徳／著	自由国民社	2024.4	498.39/カ24/	0016196354
精神科医が教える!心がスッと軽くなる93の処方箋	樺沢 紫苑／著	PHP研究所	2025.7	498.39/カハ26/	0017039413
「ストレスに負けない人」の習慣、ぜんぶ集めました。	工藤 孝文／監修	青春出版社	2024.11	498.39/外24/	0016847055
逃げる勇気	和田 秀樹／著	自由国民社	2024.9	498.39/ワタ24/	0016791337
こころを健康にする食事の科学	メアリー・ベス・オルブライト／著	原書房	2023.6	498.583/オル23/	0016357360
ストレスの脳科学 不安やストレスと上手につきあう新常識		ニュートンプレス	2025.6	L491.349/スト26/	0017040528
ストレス なぜ生まれるのか、どう癒やすのか	ジュリア・スクラー ／[著]	日経ナショナル ジオグラフィック	2025.1	L493.49/スク24/	0016344483

心を整える					
10代から考えるこころの健康	笠井 清登／著	大修館書店	2025.9	493.7/カサ25/	0016264814
やすらぎスイッチ	崎田 ミナ／著	日経BP	2025.4	493.79/サキ25/	0016911539
姿勢をゆるめる 疲れない身体と心の整え方	片山 洋次郎／著	河出書房新社	2024.5	498.3/カタ24/	0016704520
にゃんこ整える。	小林 弘幸／著	アスコム	2024.11	498.3/コハ24/	0016739021
心の整えかた	田中ウルヴェ京 ／著	NHK出版	2022.8	498.39/タナ22/	0016452641
いい気分の作り方 困難な時代の心のサブリ	海原 純子／編	毎日新聞出版	2024.4	B498.39/ウミ24/	0016737207
歩けば、調う 人生を豊かにする「脳と身体の休め方」	川野 泰周／著	青春出版社	2023.10	B498.39/カ723/	0016348005

癒しの音楽(CD)					
明日の健康のためのやすらぎの音楽	石川 滋／コント ラバス	日本コロムビア	2017.9	S130/ア/	0200248185
心を整えるMENTAL DETOX MUSIC	広橋 真紀子／ 音楽	デラ	2015.11	S450/コ/	0200247997
ストレス解消音楽	Makiko Hirohashi ほか／作曲・編 曲・演奏	DElla	2012.2	S450/ス/	0200243160
ネイチャーカフェ 川のせせらぎ		シンクパワー	2015.8	S820/ネ/	0200242964