

2026年10月企画展示「セルフケア特集」図書リスト.xlsx

No.	書名	著者名	出版者	出版日付	ISBN	資料ID	貸出区分	請求記号	コーナー
1	仕事・人づきあいで差がつく知っておきたい心理テクニック156 (今日から役立つ)	神岡真司著	辰巳出版	2020.2	9784777824717	A01001768	一般図書	140.4 Ka38	人間関係にモヤモヤ
2	嫌われる勇氣 (自己啓発の源流「アドラー」の教え:[1])	岸見一郎, 古賀史健著	ダイヤモンド社	2013.12	9784478025819	A01026624	一般図書	146.1 Ki58 1	人間関係にモヤモヤ
3	まんがでわかる頭に来てもアホとは戦うな!	田村耕太郎著/秋内常良シナリオ/松枝尚嗣作画	朝日新聞出版	2019.3	9784022516008	A01000708	一般図書	159.4 Ta82	人間関係にモヤモヤ
4	無礼な人にNOと言う44のレッスン	チョン・ムンジョン著/幡野泉訳	白水社	2019.6	9784560096956	A01004531	一般図書	159.6 C53	人間関係にモヤモヤ
5	つながらない練習	安藤美冬著	PHP研究所	2021.8	9784569850108	A01021543	一般図書	159 A47	人間関係にモヤモヤ
6	"他人の目"が気にならなくなるたった1つの習慣 (青春新書PLAY BOOKS:P-1158)	植西聰著	青春出版社	2020.1	9784413211581	A01003554	一般図書	159 U44	人間関係にモヤモヤ
7	まんがで身につく伝える力	池上彰著/星井博文シナリオ/anco作画	PHP研究所	2019.12	9784569845678	A01003265	一般図書	336.49 I33	人間関係にモヤモヤ
8	人間関係が楽になるアドラーの教え (だいわ文庫:[372-1D])	岩井俊憲著	大和書房	2018.6	9784479307082	A01000688	一般図書	361.4 I93	人間関係にモヤモヤ
9	離れたくても離れられないあの人からの「攻撃」がなくなる本	Joe著	SBクリエイティブ	2019.3	9784815601386	A01004719	一般図書	361.4 J59	人間関係にモヤモヤ
10	「本当の友達がいなくてさびしい」と思ったとき読む本	大嶋信頼著	KADOKAWA	2019.3	9784048964746	A01001120	一般図書	361.4 O77	人間関係にモヤモヤ
11	人間関係で「キレそう!」になったら読む本 (Wide shinsho:258)	斎藤茂太著	新講社	2019.10	9784860815912	A01005621	一般図書	361.4 Sa25	人間関係にモヤモヤ
12	もうひと押しができない!: やさしすぎる人のための心理術 (王様文庫:6901)	ゆうきゆう著	三笠書房	[2019.8]	9784837969013	A01001604	一般図書	361.4 Y97	人間関係にモヤモヤ
13	マンガでわかる!対人関係の心理学	ゆうきゆう監修	西東社	[2019.4]	9784791627165	A01001789	一般図書	361.4 Y97	人間関係にモヤモヤ
14	誰とでもラクに話せるコツ101: しんどいシーンをすべて解決!	今井登茂子著	高橋書店	[2014.4]	9784471010119	A01003832	一般図書	361.454 I43	人間関係にモヤモヤ
15	「自分が正義」の人に振り回されない方法 (だいわ文庫:[398-1B])	片田珠美著	大和書房	2019.9	9784479307815	A01004292	一般図書	361.454 Ka81	人間関係にモヤモヤ
16	会話は、とぎれていい: 愛される48のヒント	加藤綾子著	文響社	2019.4	9784866511221	A01006703	一般図書	361.454 Ka86	人間関係にモヤモヤ
17	コミュニケーションのモノサシ: 良い人間関係を手に入れる12のステップ	三尾真由美著	同友館	2020.3	9784496054600	A01001705	一般図書	361.454 Mi48	人間関係にモヤモヤ
18	つながりに息苦しさを感じたら読む本: 心が9割ホッとするコミュニケーションスタイル	村上剛著	セルバ出版/創英社/三省堂書店 (発売)	2019.7	9784863675070	A01002677	一般図書	361.454 Mu43	人間関係にモヤモヤ
19	苦手な人を思い通りに動かす	グレッチェン・ルービン著 /	日経BP/日経BPマーケティング (発売)	2019.7	9784822289836	A01005206	一般図書	361.454 R81	人間関係にモヤモヤ
20	このひと言で「会話が苦手」がなくなる本: 人間関係で得する人、損する人の法則	齋藤孝著	東洋経済新報社	2015.3	9784492045589	A01001344	一般図書	361.454 Sa25	人間関係にモヤモヤ

2026年10月企画展示「セルフケア特集」図書リスト.xlsx

No.	書名	著者名	出版者	出版日付	ISBN	資料ID	貸出区分	請求記号	コーナー
21	そもそも、何を話せばいいかわからない人のための雑談術	櫻井弘著	SBクリエイティブ	2016.10	9784797388930	A01006890	一般図書	361.454 Sa47	人間関係にモヤモヤ
22	人を傷つける話し方ほっとさせる話し方 (Wide shinsho:260)	渋谷昌三著	新講社	2020.2	9784860815943	A01005622	一般図書	361.454 Sh23	人間関係にモヤモヤ
23	アンガーマネジメント怒らない伝え方：1分で解決!	戸田久実著	かんき出版	2015.5	9784761270896	A01026632	一般図書	361.454 To17	人間関係にモヤモヤ
24	なぜか印象がよくなるすごい断り方	津田卓也著	サンマーク出版	2020.1	9784763138187	A01005939	一般図書	361.454 Ts34	人間関係にモヤモヤ
25	つかず離れずいい関係：人との「ほどよい距離」がわかる本 (Wide shinsho:248)	和田秀樹著	新講社	2019.2	9784860815813	A01005619	一般図書	361.454 W12	人間関係にモヤモヤ
26	ちょっとだけ・こっそり・素早く「言い返す」技術 (王様文庫:C47-3)	ゆうきゆう著	三笠書房	[2017.11]	9784837968405	A01005433	一般図書	361.454 Y97	人間関係にモヤモヤ
27	つながり過ぎないでいい：非定型発達者の生存戦略	尹雄大著	亜紀書房	2022.6	9784750517261	A01023924	一般図書	361.454 Y98	人間関係にモヤモヤ
28	自分の親に読んでほしかった本：子どもとの関係が変わる	フィリッパ・ベリー著/ 高山真由美訳	日経BP日本経済新聞出版/ 日経BPマーケティング(発売)	2023.10	9784296117673	A01025976	一般図書	367.3 P42	人間関係にモヤモヤ
29	哲学を知ったら生きやすくなった	さわぐちけいすけマンガ/ 小川仁志監修・解説	日経BP/日経BPマーケティング(発売)	2024.5	9784296204861	A01026016	一般図書	104 Sa93	自分にモヤモヤ
30	オン・ビーイング・ミー：「私」って何?: a personal invitation to philosophy	J.デイヴィッド・ヴェルマン著/黒澤里吏訳	ニュートンプレス	2021.1	9784315523140	A01018928	一般図書	114 V56	自分にモヤモヤ
31	気持ちを「言葉にできる」魔法のノート(「言葉にできる」は武器になる。:実践編)	梅田悟司著	日本経済新聞出版社	2018.7	9784532322120	A01004025	一般図書	141.5 U64	自分にモヤモヤ
32	イラストでサクッとわかる!認知バイアス：誰もが陥る思考の落とし穴80	池田まさみ [ほか] 監修	プレジデント社	2023.3	9784833424639	A01025641	一般図書	141.51 I32	自分にモヤモヤ
33	怒りが消える心のトレーニング：図解アンガーマネジメント超入門	安藤俊介 [著]	デイスカヴァー・トゥエンティワン	2021.10	9784799327876	A01026833	一般図書	141.6 A47	自分にモヤモヤ
34	(無)意識のすゝめ	伊藤丈恭著	ばる出版	2019.9	9784827211931	A01005926	一般図書	141.6 I89	自分にモヤモヤ
35	緊張をとる：まんが版 人前編	伊藤丈恭著/岡崎圭作画	芸術新聞社	2018.10-	9784875865452	A01011110	一般図書	141.6 I89	自分にモヤモヤ
36	緊張をとる：まんが版 殻を破る編	伊藤丈恭著/岡崎圭作画	芸術新聞社	2018.10-	9784875865469	A01011111	一般図書	141.6 I89	自分にモヤモヤ
37	誰もわかってくれない「孤独」がすぐ消える本	大嶋信頼著	PHP研究所	2019.6	9784569842981	A01003347	一般図書	141.6 O77	自分にモヤモヤ
38	アンガーマネジメント11の方法：怒りを上手に解消しよう	ロナルド T.ポッターエフロン, パトリシア S.ポッターエフロン著/藤野京子監訳	金剛出版	2016.9	9784772415132	A01026547	一般図書	141.6 P85	自分にモヤモヤ
39	いつも怒っている人もうまく怒れない人も図解アンガーマネジメント	戸田久実著	かんき出版	2016.10	9784761272081	A01026416	一般図書	141.6 To17	自分にモヤモヤ

2026年10月企画展示「セルフケア特集」図書リスト.xlsx

No.	書名	著者名	出版者	出版日付	ISBN	資料ID	貸出区分	請求記号	コーナー
40	スタンフォードの脳外科医が教わった人生の扉を開く最強のマジック	ジェームズ・ドゥティ著/ 関美和訳	プレジデント社	2016.11	9784833422017	A01025824	一般図書	146.8 D88	自分にモヤモヤ
41	なんでも見つかる夜に、こころだけが見つからない	東畑開人著	新潮社	2022.3	9784103544913	A01023187	一般図書	146.8 To23	自分にモヤモヤ
42	心はどこへ消えた?	東畑開人著	文藝春秋	2021.9	9784163914305	A01025201	一般図書	146.8 To23	自分にモヤモヤ
43	雨の日の心理学：こころのケアがはじまったら	東畑開人著	KADOKAWA	2024.9	9784041148877	A01027165	一般図書	146.8 To23	自分にモヤモヤ
44	相手は変えられないならば自分が変わればいい：マインドフルネスと心理療法ACTでひらく人間関係	ラス・ハリス著/岩下慶一 訳	筑摩書房	2019.5	9784480843180	A01004191	一般図書	146.811 H33	自分にモヤモヤ
45	メンタルヘルス大国アメリカで実証された心がモヤらない練習	須田賢太著/まるいがんも マンガ	サンクチュアリ出版	2023.2	9784801401150	A01026413	一般図書	146.811 Su13	自分にモヤモヤ
46	対話のことば：オープンダイアログに学ぶ問題解消のための対話の心得	井庭崇, 長井雅史著	丸善出版	2018.7	9784621303146	A01005121	一般図書	146.812 I11	自分にモヤモヤ
47	わたしの人生は、わたしのモノ	小島貴子著	朝日新聞出版	2020.3	9784023318588	A01000179	一般図書	159.6 Ko39	自分にモヤモヤ
48	12の贈り物：世界でたったひとりの大切なあなたへ	シャーリーン・コスタンゾ 作/黒井健訳・絵	ポプラ社	2003.11	4591079295	A01026021	一般図書	159 C88	自分にモヤモヤ
49	あやうく一生懸命生きるところだった	ハ・ワン文・イラスト/岡 崎暢子訳	ダイヤモンド社	2020.1	9784478108659	A01000430	一般図書	159 H11	自分にモヤモヤ
50	無意味のススメ	川崎昌平著	春秋社	2019.7	9784393333747	A01003871	一般図書	159 Ka97	自分にモヤモヤ
51	ぜんぶ、すてれば	中野善壽 [著]	ディスカヴァー・トゥエン ティワン	2020.4	9784799325971	A01025878	一般図書	159 N39	自分にモヤモヤ
52	どう生きるかつらかったときの話をしよう：自分らしく生きていくために必要な22のこと	野口聡一著	アスコム	2023.10	9784776213147	A01025817	一般図書	159 N93	自分にモヤモヤ
53	人生をガラリと変える「帰宅後ルーティン」	リュハンビン著/小笠原藤 子訳	文響社	2023.7	9784866516509	A01025867	一般図書	159 R98	自分にモヤモヤ
54	世界一やさしい「やりたいこと」の見つけ方：人生のモヤモヤから解放される自己理解メソッド	八木仁平著	KADOKAWA	2020.5	9784046044358	A01025826	一般図書	159 Y15	自分にモヤモヤ
55	絶対ブレない決して折れない心の羅針盤(コンパス)をつくる：「徒然草」兼好が教える人生の流儀	吉田裕子著	徳間書店	2018.1	9784198645472	A01009916	一般図書	159 Y86	自分にモヤモヤ
56	没頭力：「なんかつまらない」を解決する技術	吉田尚記著	太田出版	2018.3	9784778315993	A01004691	一般図書	159 Y86	自分にモヤモヤ
57	生きづらさについて考える	内田樹著	毎日新聞出版	2019.8	9784620325989	A01000182	一般図書	304 U14	自分にモヤモヤ
58	DaiGoメンタリズム：誰とでも心を通わせることができる7つの心理法則 (中経の文庫:[B-32-め])	DaiGo, 眉村神也著	KADOKAWA	2017.8	9784046020383	A01001238	一般図書	361.454 D17	自分にモヤモヤ
59	だれもわかってくれない：傷つかないための心理学 (ハヤカワ文庫:NF554)	ハイディ・グラント・ハル ヴァーソン著/高橋由紀子 訳	早川書房	2020.2	9784150505547	A01004282	一般図書	361.454 H21	自分にモヤモヤ

2026年10月企画展示「セルフケア特集」図書リスト.xlsx

No.	書名	著者名	出版者	出版日付	ISBN	資料ID	貸出区分	請求記号	コーナー
60	マンガでやさしくわかるアサーション	平木典子著/星井博文シナリオ制作/サノマリナ作画	日本能率協会マネジメントセンター	2015.7	9784820719281	A01001741	一般図書	361.454 H64	自分にモヤモヤ
61	アサーションの心：自分も相手も大切にするコミュニケーション（朝日選書:931）	平木典子著	朝日新聞出版	2015.4	9784022630315	A01004208	一般図書	361.454 H64	自分にモヤモヤ
62	あなたを閉じこめる「ずるい言葉」：10代から知っておきたい	森山至貴著	WAVE出版	2020.8	9784866213033	A01016981	一般図書	361.454 Mo73	自分にモヤモヤ
63	呪いの言葉の解きかた	上西充子著	晶文社	2019.5	9784794970886	A01005305	一般図書	361.454 U44	自分にモヤモヤ
64	しんどい時の自分の守り方：10代から知っておきたいメンタルケア	増田史著	ナツメ社	2021.9	9784816370779	A01026620	一般図書	371.47 Ma66	自分にモヤモヤ
65	病気であって病気じゃない	尾久守侑著	金原出版	2024.6	9784307150767	A01027191	一般図書	493.7 O26	自分にモヤモヤ
66	酒をやめられない文学研究者とタバコをやめられない精神科医が本気で語り明かした依存症の話	松本俊彦, 横道誠著	太田出版	2024.9	9784778319557	A01026003	一般図書	493.743 Ma81	自分にモヤモヤ
67	今のわたしになるまで：うつと向き合った1年間の記録	usao著	大和書房	2022.7	9784479671176	A01024827	一般図書	493.764 U92	自分にモヤモヤ
68	メンタルヘルス・ファーストエイド：こころの応急処置マニュアルとその活用	B・キッチナー, A・ジョーム, C・ケリー著/大塚耕太郎, 加藤隆弘, 小原圭司編/メンタルヘルス・ファーストエイド・ジャパン訳著	創元社	2021.6	97844222117614	A01026774	一般図書	493.79 Ki75	自分にモヤモヤ
69	休養学：「休み方」を20年間考え続けた専門家がついに編み出したあなたを疲れから救う	片野秀樹著	東洋経済新報社	2024.3	9784492047484	A01026631	一般図書	498.35 Ka82	自分にモヤモヤ
70	「自分を苦しめる嫌なこと」から、うまく逃げる方法	大嶋信頼著	光文社	2019.5	9784334950958	A01000519	一般図書	498.39 O77	自分にモヤモヤ
71	セルフケアでできていますか?: マインドフルネスを活かし て: いのちと向き合うあなたへ	高宮有介, 土屋静馬著	南山堂	2018.12	9784525183318	A01026908	一般図書	498.39 Ta43	自分にモヤモヤ
72	イラスト版13歳からのメンタルケア：心と体がらくになる 46のセルフマネジメント	安川禎亮編著/柴田題寛, 木須千明著	合同出版	2020.6	9784772614009	A01026546	一般図書	498.39 Y64	自分にモヤモヤ
73	休養の地図："仕事一辺倒"だった僕がメンタルダウンから 職場復帰した話	くっぺ@復職の人著	大和出版	2024.4	9784804764290	A01026524	一般図書	498.8 Ku49	自分にモヤモヤ
74	全てのネガティブをプラスに変える夫髭：Super Positive Episode 「NGと書いてナイスガイと読む」編	B.B軍曹著	主婦と生活社	2024.12	9784391162721	A01026102	一般図書	726.1 B41	自分にモヤモヤ
75	全てのネガティブをプラスに変える夫髭：Super Positive Episode 「さては人生3周目だな」編	B.B軍曹著	主婦と生活社	2024.12	9784391162738	A01026103	一般図書	726.1 B41	自分にモヤモヤ
76	なんだろうなんだろう	ヨシタケシンスケ著	光村図書出版	2019.12	9784813802648	A01021430	一般図書	726.6 Y92	自分にモヤモヤ
77	ころべばいいのに	ヨシタケシンスケ作	ブロンズ新社	2019.6	9784893096609	A01021419	一般図書	726.6 Y92	自分にモヤモヤ

2026年10月企画展示「セルフケア特集」図書リスト.xlsx

No.	書名	著者名	出版者	出版日付	ISBN	資料ID	貸出区分	請求記号	コーナー
78	ぼくはいったいどこにいるんだ	ヨシタケシンスケ作	ブロンズ新社	2023.3	9784893097163	A01021435	一般図書	726.6 Y92	自分にモヤモヤ
79	あつかったらぬげばいい (MOEのえほん)	ヨシタケシンスケ著	白泉社	2020.8	9784592762744	A01016407	一般図書	726.6 Y92	自分にモヤモヤ
80	食べるの怖いな	シオリーヌ原案/菊池真理子漫画/宮田雄吾監修	ハガツサ	2022.11	9784910034126	A01025075	一般図書	916 Sh75	自分にモヤモヤ
81	BT : 美術手帖 : bijutsu techo : monthly art magazine 74 巻1092号		美術出版社	2022年11月			雑誌		自分にモヤモヤ
82	National geographic 日本版 30巻6号 通号351		日経ナショナルジオグラフィック社	2024年6月			雑誌		自分にモヤモヤ
83	ダンスマガジン 35巻7号		新書館	2025年7月			雑誌		自分にモヤモヤ
84	フランス手仕事、名品の物語：マリー・アントワネットが愛した職人技	石澤季里著	大修館書店	2018.9	9784469250862	A01010081	一般図書	509.235 I84	綺麗なものでスッカリ
85	見るだけで心が清らになる世界の教会、寺院、礼拝所		エムディエヌコーポレーション/インプレス (発売)	2018.3	9784844367468	A01006374	一般図書	520.87 Mi49	綺麗なものでスッカリ
86	世界のかわいいお菓子	バイインターナショナル編著	バイインターナショナル	2018.3	9784756249852	A01007940	一般図書	596.65 P15	綺麗なものでスッカリ
87	しかけにときめく「京都名庭園」：京都の庭園デザイナーが案内	烏賀陽百合著	誠文堂新光社	2019.3	9784416519479	A01009138	一般図書	629.21 U55	綺麗なものでスッカリ
88	世界の夢のショッピングモール&デパート	バイインターナショナル編著	バイインターナショナル	2019.7	9784756252401	A01010875	一般図書	673.87 P15	綺麗なものでスッカリ
89	東京ミュージアムガイド	朝日新聞出版編著	朝日新聞出版	2020.2	9784023339798	A01012338	一般図書	706.9 A82	綺麗なものでスッカリ
90	美術館&博物館さんぽ：東海版：週末おでかけミュージアム (びあMOOK中部)		びあ株式会社中部支社	2020.3	9784835647128	A01013187	一般図書	706.9 B42	綺麗なものでスッカリ
91	思わぬ出会いに心ときめくバリの小さな美術館 (とんぼの本)	原田マハ [ほか] 著/芸術新潮編集部編	新潮社	2019.1	9784106022869	A01012176	一般図書	706.9 H32	綺麗なものでスッカリ
92	美術館へ行こう：ときどきおやつ	伊藤まさこ著	新潮社	2018.4	9784103138747	A01013003	一般図書	706.9 I89	綺麗なものでスッカリ
93	かわいい美術に会いに行こう		マイナビ出版	2019.7	9784839963583	A01012849	一般図書	706.9 Ka93	綺麗なものでスッカリ
94	京都のちいさな美術館めぐりプレミアム	岡山拓, 浦島茂世著	G.B.	2019.5	9784906993710	A01010782	一般図書	706.9 O47	綺麗なものでスッカリ
95	東京のレトロ美術館	とに～著/青山裕企写真	エクスナレッジ	2020.1	9784767826981	A01011009	一般図書	706.9 To63	綺麗なものでスッカリ
96	へんな西洋絵画	山田五郎著	講談社	2018.10	9784065134115	A01011954	一般図書	723 Y19	綺麗なものでスッカリ
97	世界のかわいい散歩道	MdN編集部編	エムディエヌコーポレーション/インプレス (発売)	2020.2	9784844369660	A01015901	一般図書	748 Md	綺麗なものでスッカリ

2026年10月企画展示「セルフケア特集」図書リスト.xlsx

No.	書名	著者名	出版者	出版日付	ISBN	資料ID	貸出区分	請求記号	コーナー
98	ヨーロッパの美しい路地裏	バイインターナショナル編 著	バイインターナショナル	2019.11	9784756250278	A01010134	一般図書	748 P15	綺麗なものでスッカリ
99	世界のふしぎな色の名前	城一夫, カラーデザイン研 究会著/killdisco絵	グラフィック社	2022.6	9784766135541	A01024983	一般図書	757.3 J56	綺麗なものでスッカリ
100	世界の美しい劇場を1冊で巡る旅		エクスナレッジ	2024.4	9784767832548	A01027094	一般図書	771 Se22	綺麗なものでスッカリ
101	一生に一度は泊まってみたい!世界の究極ホテル: 極上の 非日常空間100 (TJ mook)		宝島社	2019.7	9784800295194	A01015938	一般図書	290.93 I85	旅でスッカリ
102	一度は泊まってみたい!極上の宿Premium (TJ mook)		宝島社	2018.4	9784800282118	A01015939	一般図書	291.093 I13	旅でスッカリ
103	一度は泊まってみたい厳選宿: 美食を味わい名湯に浸かる 上質な休日 (JTBのmook. ブラチナるるぶ)		JTBパブリッシング	2019.5	9784533133701	A01012676	一般図書	291.093 I13	旅でスッカリ
104	心なごも美宿: 心ほどこける、極上の休日 (JTBのmook. ブ ラチナるるぶ)		JTBパブリッシング	2018.4	9784533125201	A01012678	一般図書	291.093 Ko44	旅でスッカリ
105	個室露天と貸切風呂の極上宿: 誰にも気兼ねせず、湯を愉 しむひとときを (JTBのmook. ブラチナるるぶ)		JTBパブリッシング	2018.12	9784533130052	A01011045	一般図書	291.093 Ko87	旅でスッカリ
106	民泊Walker: <エアビー完全ガイド>民泊のおすすめ活用 法や全国施設情報が満載! (ウォーカームック:No.1012)		KADOKAWA	2020.1	9784048967273	A01012679	一般図書	291.093 Mi33	旅でスッカリ
107	温泉150 (Magazine House mook:extra issue. カーサブ ルータス特別編集)		マガジンハウス	2019.3	9784838751662	A01012675	一般図書	291.093 O67	旅でスッカリ
108	大人の癒し宿 2020 全国版 (メディアパルムック)		メディアパル	2020.2	9784802153782	A01013776	一般図書	291.093 O86 2020	旅でスッカリ
109	ペットと泊まる素敵な宿: 全国版 [2020] (Kazi mook. 愛 犬との旅ガイド:2020)		舵社	2019.10	9784807296361	A01015580	一般図書	645.6 P47 2020	旅でスッカリ
110	ワンちゃんネコちゃんペットと泊まる宿: 全国版 '20~'21 (ブルーガイド・ムック)		実業之日本社	2020.2	9784408063997	A01012682	一般図書	645.6 W37 2020-2021	旅でスッカリ
111	Japan Brand Collection 2020旅館・ホテルTOP100 (メ ディアパルムック. Japan brand collection 2020)		サイバーメディア/メディ アパル (発売)	2020.3	9784802153751	A01015937	一般図書	689.8 R97	旅でスッカリ
112	全国ごほうびひとり旅温泉手帖: いい湯、いい宿、旅ごは ん! (出かけよう!Nippon)	石井宏子著	世界文化社	2019.11	9784418194278	A01008613	一般図書	689.81 I75	旅でスッカリ
113	じてんしゃと泊まる宿: <厳選>サイクリストにやさしい 宿&サイクリングコースガイド 2019-2020 (GW MOOK:504)		ガイドワークス	2019.10	9784865359367	A01015578	一般図書	689.81 J55 2019-2020	旅でスッカリ
114	心やすらぐ旬の宿: 心ほどこけるひとときを (JTBのmook. ブラチナるるぶ)		JTBパブリッシング	2019.12	9784533137563	A01008723	一般図書	689.81 Ko44	旅でスッカリ
115	個室露天&貸し切り風呂の宿: 極上のおこもりステイが かなう: 関東周辺全73軒 2020版 (スターツムック)		スターツ出版	2019.11	9784813770411	A01010123	一般図書	689.813 Ko87 2020	旅でスッカリ
116	旅の手帖 47巻11号 通号619		弘済出版社	2023年11月			雑誌		旅でスッカリ

2026年10月企画展示「セルフケア特集」図書リスト.xlsx

No.	書名	著者名	出版者	出版日付	ISBN	資料ID	貸出区分	請求記号	コーナー
117	旅の手帖 49巻10号 通号642		弘済出版社	2025年10月			雑誌		旅でスッカリ
118	旅の手帖 50巻2号 通号646		弘済出版社	2026年2月			雑誌		旅でスッカリ
119	旅の手帖 50巻4号 通号648		弘済出版社	2026年4月			雑誌		旅でスッカリ
120	Brutus 43巻4号 通号956		平凡出版	2022年3月1日			雑誌		旅でスッカリ
121	Brutus 47巻15号 通号1059		平凡出版	2026年8月15日			雑誌		旅でスッカリ
122	Pen : high quality magazine 29巻6号 通号565		ティビーエス・ブリタニカ	2025年6月			雑誌		旅でスッカリ
123	旅の手帖 50巻1号 通号645		弘済出版社	2026年1月			雑誌		旅でスッカリ
124	#チェキの本：推しと撮るツーショットチェキポーズ handbook	七瀬さくら監修	バブセンス/マイウェイ出版（発売）	2019.9	9784866902111	A01002749	一般図書	743.4 N48	推活でスッカリ
125	三毛猫ホームズと劇場に行こう！	赤川次郎著	角川書店/角川グループパブリッシング（発売）	2011.4	9784048741958	A01015680	一般図書	760.69 A29	推活でスッカリ
126	イタリア・宝塚・2・5次元：多彩な演劇世界をめぐって	鈴木国男著	春風社	2021.3	9784861107375	A01017441	一般図書	770.4 Su96	推活でスッカリ
127	能はこんなに面白い！	観世清和, 内田樹著	小学館	2013.9	9784093883115	A01012274	一般図書	773 Ka59	推活でスッカリ
128	歌舞伎に行こう!: 手とり足とり、初めから	船曳建夫著	海竜社	2017.1	9784759315202	A01014080	一般図書	774 F88	推活でスッカリ
129	宝塚の座付き作家を推す!: スターを支える立役者たち	七島周子著	青弓社	2023.3	9784787274533	A01024954	一般図書	775.4 N48	推活でスッカリ
130	2.5次元舞台へようこそ：ミュージカル『テニスの王子様』から『刀剣乱舞』へ（星海社新書:117）	おーちようこ著	星海社/講談社（発売）	2017.11	9784061386174	A01013092	一般図書	775.4 O15	推活でスッカリ
131	マンガでわかる文楽	マンガでわかる文楽編集部編/上島カンナマンガ	誠文堂新光社	2019.3	9784416519974	A01008297	一般図書	777.1 Ma43	推活でスッカリ
132	現代アニメ「超」講義	石岡良治著	Planets：第二次惑星開発委員会	2019.6	9784905325130	A01014791	一般図書	778.77 I81	推活でスッカリ
133	「好き」を言語化する技術：推しの素晴らしさを語りたいのに「やばい!」しかでてこない（ディスカヴァー携書:251）	三宅香帆 [著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2024.7	9784799330838	A01026081	一般図書	816 Mi76	推活でスッカリ
134	文士が、好きだーっ!: 或る書店主の文学偏愛ノオト	坂上友紀著	晶文社	2025.2	9784794974556	A01026063	一般図書	910.26 Sa38	推活でスッカリ
135	歴メン!: 歴史料理をおいしく食べる 決定版	遠藤雅司著	晶文社	2022.12	9784794973429	A01024769	一般図書	383.8 E59	料理でスッカリ
136	白飯サラダ：ごはんがすすむ!ガッツリおいしい	今井亮著	主婦と生活社	[2021.7]	9784391156355	A01016932	一般図書	596.37 I43	料理でスッカリ

2026年10月企画展示「セルフケア特集」図書リスト.xlsx

No.	書名	著者名	出版者	出版日付	ISBN	資料ID	貸出区分	請求記号	コーナー
137	レシピを見ないで作れるようになります。	有元葉子著	SBクリエイティブ	2017.12	9784797393941	A01021529	一般図書	596 A73	料理でスッカリ
138	おいしいデ	梅原真著	羽鳥書店	2018.6	9784904702710	A01012689	一般図書	674.3 U64	料理でスッカリ
139	Casa brutus : life design magazine 22巻11号		マガジンハウス	2021年11月			雑誌		料理でスッカリ
140	ダ・ヴィンチ 32巻2号 通号370		リクルート	2025年2月			雑誌		料理でスッカリ
141	Brutus 43巻7号 通号959		平凡出版	2022年4月15日			雑誌		料理でスッカリ
142	別冊太陽. 日本のころ 297号		平凡社	2022年3月25日			雑誌		料理でスッカリ
143	別冊太陽. 日本のころ 別冊太陽スペシャル 日本の台所100年		平凡社	2022年7月24日			雑誌		料理でスッカリ
144	別冊太陽. 日本のころ 別冊太陽スペシャル 日本の家庭料理とレシピの一〇〇年		平凡社	2022年12月28日			雑誌		料理でスッカリ
145	大人になってやめたこと (扶桑社文庫:い25-1)	一田憲子著	扶桑社	2022.8	9784594092443	A01021532	一般図書	590 I13	整えてスッカリ
146	すてきメモ303選: 愛のエネギー家事: 生活と気持ちが 明るくなる、小さな提案集	加茂谷真紀著	すみれ書房	2022.3	9784909957238	A01021534	一般図書	590 Ka41	整えてスッカリ
147	高校教師、住まいを捨てる。	よしかわけいすけ著	河出書房新社	2019.10	9784309254012	A01001730	一般図書	590 Y89	整えてスッカリ
148	より少ない家大全: あらゆることから自由になれる	ジョシュア・ベッカー著/ 桜田直美訳	かんき出版	2022.11	9784761276393	A01021545	一般図書	597.5 B31	整えてスッカリ
149	パレットジャーナル: 人生を変えるノート術	ライダー・キャロル著/栗 木さつき訳	ダイヤモンド社	2019.4	9784478102671	A01021312	一般図書	002.7 C22	書いてスッカリ
150	ロイヒトウルム1917ではじめる箇条書き手帳術: もっ と自分を好きになる!パレットジャーナル完全ガイド	平和堂監修	実務教育出版	2018.7	9784788919549	A01021302	一般図書	002.7 H51	書いてスッカリ
151	ロイヒトウルム1917で楽しむパレットジャーナル: 今す ぐ役に立つ実践アイデア189 (ロイヒトウルム1917では じめる箇条書き手帳術:Vol.2)	平和堂監修	実務教育出版	2019.8	9784788908239	A01021303	一般図書	002.7 H51 2	書いてスッカリ
152	「箇条書き手帳」でうまくいく: はじめてのパレット ジャーナル	Marie著	ディスカヴァー・トゥエン ティワン	2017.10	9784799321812	A01005006	一般図書	002.7 Ma51	書いてスッカリ
153	シンプルなのに驚くほどうまくいく!パレットジャーナル 活用術	ねこねこ著	エムディエヌコーポレー ション/インプレス (発売)	2018.10	9784844368182	A01021300	一般図書	002.7 N62	書いてスッカリ
154	さみしい夜にはペンを持て	古賀史健著/ならの絵	ポプラ社	2023.7	9784591178546	A01021550	一般図書	159.7 Ko24	書いてスッカリ
155	野口体操入門: からだからのメッセージ (岩波現代文庫:社 会:287)	羽鳥操著	岩波書店	2015.6	9784006032876	A01007617	一般図書	498.3 H42	運動でスッカリ
156	限界ズボラゆるトレ大全: 疲れた体と心のリセット! (MF comic essay)	いしかわひろこ著	KADOKAWA	2023.12	9784046828309	A01026193	一般図書	498.3 I76	運動でスッカリ

2026年10月企画展示「セルフケア特集」図書リスト.xlsx

No.	書名	著者名	出版者	出版日付	ISBN	資料ID	貸出区分	請求記号	コーナー
157	整体入門 (ちくま文庫:[の-7-1])	野口晴哉著	筑摩書房	2002.6	4480037063	A01004134	一般図書	498.3 N93	運動でスッキリ
158	バレエ・ストレッチ集	Croisé編	新書館	2012.6	9784403330537	A01020108	一般図書	769.9 C93	運動でスッキリ
159	公式ストレッチボール&ひめトレBOOK 新装版 (美人開花シリーズ)	JCCA監修	ワニブックス	2018.8	9784847097065	A01021559	一般図書	781.4 J29	運動でスッキリ
160	基礎から学ぶ!ストレッチング 令和版	谷本道哉, 岡田隆, 荒川裕志 著	ベースボール・マガジン社	2019.10	9784583112206	A01018337	一般図書	781.4 Ta88	運動でスッキリ
161	親子で身体 (からだ) いきいき古武術あそび	岡田慎一郎著	日本放送出版協会	2007.11	9784140112380	A01020899	一般図書	781.9 O38	運動でスッキリ
162	誰も知らない世界のことわざ	エラ・フランシス・サンダース著イラスト/前田まゆみ訳	創元社	2016.10	9784422701059	A01000902	一般図書	388.8 Sa62	読んでスッキリ
163	モモ：絵本版	ミヒヤエル・エンデ文/シモーナ・チェッカレリ絵/松永美穂訳	光文社	2024.10	9784334104573	A01026026	一般図書	726.6 E59	読んでスッキリ
164	すてきな三にんぐみ 改訂版 (アンゲラーの絵本)	トミー＝アンゲラーさく/いまえよしともやく	偕成社	1977.12	9784033270203	A01023529	一般図書	726.6 U75	読んでスッキリ
165	なくなりそうな世界のことば	吉岡乾著/西淑イラスト	創元社	2017.8	9784422701080	A01009811	一般図書	802 Y92	読んでスッキリ
166	言の葉連想辞典 (Yueisha dictionary)	あわい絵/遊泳舎編	遊泳舎	2019.6	9784909842039	A01012762	一般図書	814 Y96	読んでスッキリ
167	静かなる抵抗 (日本のヤバイ女の子)	はらだ有彩著	柏書房	2019.9	9784760151509	A01010728	一般図書	910.2 H32	読んでスッキリ
168	ユーモアの極意：文豪たちの人生点描	中村明著	岩波書店	2019.2	9784000254298	A01013034	一般図書	910.26 N37	読んでスッキリ
169	短歌のガチャポン	穂村弘著	小学館	2022.12	9784093888950	A01024845	一般図書	911.167 H83	読んでスッキリ
170	あなたのための短歌集	木下龍也著	ナナロク社	2021.11	9784867320068	A01026379	一般図書	911.168 Ki46	読んでスッキリ
171	あさ	谷川俊太郎文・詩/吉村和敏写真	アリス館	2004.7	4752002779	A01023791	一般図書	911.56 Ta88	読んでスッキリ
172	母親からの小包はなぜこんなにダサイのか (中公文庫:[は-74-2])	原田ひ香著	中央公論新社	2024.8	9784122075498	A01025980	一般図書	913.6 H32	読んでスッキリ
173	かもめ食堂 (幻冬舎文庫:む-2-12)	群ようこ [著]	幻冬舎	2008.8	9784344411821	A01025767	一般図書	913.6 Mu67	読んでスッキリ
174	博士の愛した数式 (新潮文庫:7807, お-45-3)	小川洋子著	新潮社	2005.12	9784101215235	A01021229	一般図書	913.6 O24	読んでスッキリ
175	これでもいいのだ	ジェーン・スー著	中央公論新社	2020.1	9784120052576	A01010092	一般図書	914.6 J37	読んでスッキリ

2026年10月企画展示「セルフケア特集」図書リスト.xlsx

No.	書名	著者名	出版者	出版日付	ISBN	資料ID	貸出区分	請求記号	コーナー
176	だんまり、つぶやき、語らい：じぶんをひらくことば	驚田清一著	講談社	2021.10	9784065252895	A01023616	一般図書	914.6 W42	読んでスッキリ
177	思わず考えちゃう	ヨシタケシンスケ著	新潮社	2019.3	9784103524519	A01010950	一般図書	914.6 Y92	読んでスッキリ
178	見仏記 道草篇	いとうせいこう, みうら じゅん著	角川書店	1998.2-	9784041064306	A01011194	一般図書	915.6 I89	読んでスッキリ
179	レンタルなんもしない人のなんもしなかった話	レンタルなんもしない人著	晶文社	2019.4	9784794970831	A01013160	一般図書	916 R27	読んでスッキリ
180	チューブ	ソン・ウォンピョン著/矢 島暁子訳	祥伝社	2024.8	9784396636654	A01026089	一般図書	929.13 So41	読んでスッキリ
181	モモ (岩波少年文庫:127)	ミヒヤエル・エンデ作/大 島かおり訳	岩波書店	2005.6	9784001141276	A01025673	一般図書	943.7 E59	読んでスッキリ