

京都府立図書館 令和元年5月 1階コーナー「ストレス」ブックリスト

	資料コード	タイトル	著者名	出版社	請求記号	刊行年
1	1110422431	ストレス学ハンドブック	丸山 総一郎／編	創元社	493.49/Su84/	2015
2	1108555093	ストレスとはなんだろう	杉 晴夫／著	講談社	S 491.34/Su32/	2008
3	1108447978	ストレス「善玉」論	中沢 正夫／著	岩波書店	S 493.49/N46/	2008
4	1101530853	善玉ストレス・悪玉ストレス	平井 富雄／著	講談社	491/H/	1989
5	1108358514	ストレスマネジメント	竹中 晃二／編	ゆまに書房	493.79/Ta64/	2005
6	1111016505	メンタルヘルスの道案内	徳田完二／編	北大路書房	498.39/Me54	2018
7	1110747514	ストレスの脳科学	田中正敏／著	講談社	491.34/Ta84	2017
8	1108656735	病気にならない脳の習慣	生田 哲／著	PHP研究所	S 493.49/I39/	2010
9	1110931118	つい「がんばりすぎてしまう」あなたへ	高垣忠一郎／著	新日本出版社	146.8/Ta29	2017
10	1100406303	ストレスとつきあう法	八田 武志／[ほか]著	有斐閣	498/ST/	1993
11	1100242443	タイプ分類ストレス自己診断	永井 明／著	講談社	493/N/	1988
12	1108169911	上手なストレス対処法	樋口 輝彦／著	三省堂	498.39/H56/	2003
13	1106185281	災害ストレス	M.L.マクマナス／著	法研	498.39/MA22/	1995
14	1110850953	敏感すぎる自分を好きになれる本	長沼睦雄／著	青春出版社	493.79/N16	2017
15	1108139807	名前のない病気不定愁訴	南雲 久美子／著	家の光協会	493.73/N27/	2003
16	1100476256	働きざかりの過剰適応症候群	福島 章／著	大和書房	493/F/	1982
17	1108174135	ココロの筋トレ	最上 悠／著	インフォバーン	498.8/Mo16/	2004
18	1110886601	心の治療における感情	ステファン・G.ホフマン／	北大路書房	141.6/H81	2018
19	1101796686	効くどこでもできるセルフ・マッサージ		婦人画報社	492/KI/	1997
20	1108495787	コーピングの教科書	田中ウルヴェ京／著	インデックス・コミュニケーションズ	146.8/Ta84/	2008
21	1110311295	コミュニケーションのレッスン	鴻上 尚史／著	大和書房	361.45/Ko41/	2013
22	1110102090	困ったときは人に頼ろう	和田 秀樹／著	新講社	159/W12/	2012
23	1106036625	気持ちの整理の上手い人・下手な人	斎藤 茂太／著	新講社	498.39/SA25/	1999
24	1106750233	瞬間リラックス	ポール・ウィルソン／著	河出書房新社	49/ウ19/	1997
25	1110398870	肝をゆるめる身体作法	安田 登／著	有楽出版社	498.34/Y62/	2014
26	1100389095	こころの癒し方	中川 晶／著	講談社	493/N/	1995
27	1108186766	どうしてそんなにイライラするの？	レスリー・チャールズ／著	ダイヤモンド社	498.39/C35/	2002
28	1108144542	心のチカラをつける	飯田 英晴／著	中央労働災害防止協会	498.39/I26/	2003
29	1110045646	自分を支える心の技法	名越 康文／著	医学書院	498.39/N46/	2012
30	1108050095	こころが軽くなる気分転換のコツ	大野 裕／著	大和書房	498.39/O67/	2004
31	1110002803	長寿と性格	ハワード・S.フリードマン／著	清流出版	498.38/F47/	2012
32	1108470111	心の危機管理ハンドブック	山崎 友丈／監修	ぎょうせい	498.8/Ma31/	2008
33	1100252004	落ちこみ上手は生きじょうず	斎藤 茂太／著	家の光協会	498/SA/	1995
34	1108058957	気の発見	五木 寛之／著	平凡社	498.34/I91/	2004
35	1107906156	「つい悩んでしまう」がなくなるコツ	石原 加受子／著	ずばる舎	146.8/I74/	2009
36	1110227616	仕事・人間関係「もう、限界!」と思ったとき読む本	石原 加受子／著	KADOKAWA	146.8/I74/	2014
37	1101814802	実戦メンタル・タフネス	ジム・レーヤー／[著]	TBSブリタニカ	498/L/	1994
38	1110527973	マインドフル・ワーク	デイヴィッド・ゲレス／著	NHK出版	498.39/G33/	2015
39	1110887088	マインドフルネス・レクチャー	貝谷久宣／著	金剛出版	498.39/Ka21	2018
40	1110505243	マインドフルネスストレス低減法	J.カバットジン／著	北大路書房	498.39/Ka11/	2012

京都府立図書館 令和元年5月 1階コーナー「ストレス」ブックリスト

	資料コード	タイトル	著者名	出版社	請求記号	刊行年
41	1110793450	マインドフル・ゲーム	スーザン・カイザー・グリーンランド／著	金剛出版	146.82/G82	2018
42	1110785878	進化するマインドフルネス	飯塚まり／編著	創元社	146.8/Sh64	2018
43	1110463856	マインドフルネス	貝谷 久宣／編著	日本評論社	493.72/Ma31/	2016
44	1110422449	レジリエンスとは何か	枝廣 淳子／著	東洋経済新報社	498.39/E21/	2015
45	1110700430	スリープ・レボリューション	アリアナ・ハフィントン／著	日経BP社	498.36/H98	2016
46	1110350863	安眠の科学	内田 直／著	日刊工業新聞社	498.36/U14/	2013
47	1110815006	枕と寝具の科学	久保田博南／著	日刊工業新聞社	498.36/Ku14	2017
48	1108310424	寝床術	睡眠文化研究所／編	ポプラ社	498.36/Su51/	2005
49	1108150481	子どもの睡眠	神山 潤／著	芽ばえ社	498.36/Ko97/	2003
50	1108676436	お風呂の達人	石川 泰弘／著	草思社	498.37/I76/	2011
51	1108646686	杉田かおるのオーガニックライフ	杉田 かおる／著	武田ランダムハウスジャパン	626/Su46/	2010
52	1110042213	?のちから!	山元 正博／著	風雲舎	588.51/Y31/	2012
53	1110015581	呼吸の極意	永田 晟／著	講談社	S 498.34/N23/	2012
54	1107010082	図解呼吸の真髄コツのコツ	永田 晟／著	講談社	498.34/N23/	2002
55	1108376151	氣の呼吸法	藤平 光一／著	幻冬舎	498.34/To23/	2006
56	1107888859	音楽健康法		誠文堂新光社		1995
57	1106731647	音楽の癒しのちから	日野原 重明／著	春秋社	10/t8/2	1996
58	1108078617	歌うとなぜ「心と脳」にいいか?	大島 清／著	新講社	767.7/O77/	2005
59	1100252343	健康と音楽	渡辺 茂夫／著	誠文堂新光社	498.3/W46/	1992
60	1110838214	脳に効く香り	鳥居伸一郎／著	フレグランスジャーナル社	S 491.37/To67	2017
61	1110156450	アロマテラピー図鑑	佐々木 薫／監修	主婦の友社	499.87/A79/	2014
62	1110837604	香りと五感	外池光雄／編著	フレグランスジャーナル社	491.37/Ka61	2016
63	1110495312	自然セラピーの科学	宮崎良文／編	朝倉書店	492.5/Sh93	2016
64	1111012660	森林浴	宮崎良文／著	創元社	492.5/Mi88	2018
65	1108701697	グリーンセラピー読本	田畑 貞寿／編著	技報堂出版	492.5/Ta11/	2011
66	1108586791	森を歩く	田中 淳夫／著	角川SSコミュニケーション	S 492.5/Ta84/	2009
67	1100659034	森林浴	岩崎 輝雄／著	合同出版	492/I/	1983
68	1110006812	これが本当の「冷えとり」の手引書	進藤 義晴／著	PHP研究所	493.14/Sh62/	2011
69	1107955286	ずぼらな青木さんの冷えとりグッズとごはん	青木 美詠子／著	メディアファクトリー	493.14/A53/	2009
70	1101777678	医者知らず「冷えとり」で完全健康人	進藤 義晴／著	海竜社	498/SH/	1997
71	1110052386	ながらバレエ・ストレッチ	四家 恵／著	誠文堂新光社	769.9/Sh33/	2012
72	1105992455	家庭でできる簡単背骨体操	渡辺 新一郎／著	PHP研究所	498.3/W46/	2001
73	1100252079	姿勢美人	姿勢研究所／編	プラネット	498/SH/	1992
74	1108408921	スポーツ吹矢入門	林 督元／著	ビックサクセス	498.34/H48/	2007
75	1108200112	ヨガ&ピラティス	高田 香代子／監修	永岡書店	498.34/Y73/	2004
76	1108175561	足裏と脚のらくらくツボ押し術	邱 淑恵／著	主婦の友社	492.75/Ky8/	2003
77	1108187160	リフレクソロジーの事典	塩瀬 静江／著	東京堂出版	492.7/Sh76/	2003
78	1107931949	リフレクソロジー	アン・ギランダース／著	産調出版	492.7/G45/	1997
79	1108325786	むくみが消えるリンパマッサージ	廣田 彰男／著	マキノ出版	492.75/H74/	2005
80	1108623834	自分のからだと上手につきあうツボ&リンパマッサージ	山田 光敏／監修	成美堂出版	492.75/J46/	2010