

## 目次

図書貸出ルール …… P.1

メンタルヘルス関連の本 …… P.2～18

大学生活で役立つ本 …… P.19～23

その他・雑誌・絵本 …… P.23～30

英語/English …… P.31～32

## 図書貸出ルール

### ●貸出の方法

- ①学生相談室へお声がけください。
- ②借りたい本がある場合、貸出を希望する図書・氏名・学籍番号・連絡先をお聞きます。
- ③貸出手続きが終わりましたら、返却期限を記載したしおりと図書をお渡します。
- ④返却の際は、以下の時間内に学生相談室まで返却してください。

受付時間：9:00～17:00（月曜日～金曜日）

### ●貸出期限・冊数

貸出期間は2週間です。

延長は1冊につき1度のみ、延長期間は1週間のみです。

延長したい場合は、学生相談室へご連絡ください。

※延長希望の際、予約が入っている場合は返却してください。

返却期限から1週間が過ぎた場合は、学生相談室よりご連絡いたします。

貸出冊数は3冊までです。

### ●予約・取寄について

借りたい本が貸出中の時や亀岡キャンパス学生相談室にある本の取寄を希望する場合は、学生相談室にお声がけください。

貸出時と同様に、貸出手続きを行います。

本の用意ができましたら、学生相談室よりご連絡いたします。

### ●貸出不可の図書について

図書リストに記載がある書籍のみ貸出可能です。

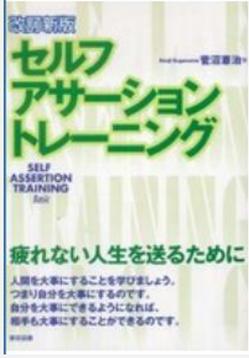
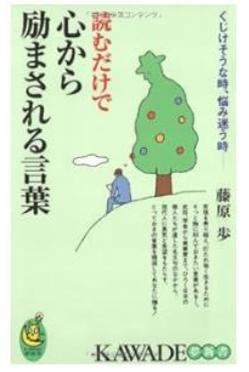
亀岡キャンパスにある漫画・雑誌の取寄はできません。



<メンタルヘルス関連の本>

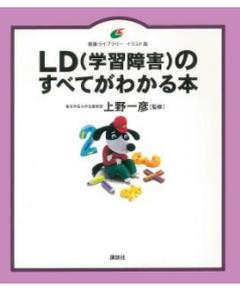
 <p>大学生の友人関係論 友だちづくりのヒント 吉岡和子・高橋紀子 著 ナカニシヤ出版</p>	<p>大学生の友人関係論 友だちづくりのヒント</p> <p>吉岡和子 高橋紀子 ナカニシヤ出版</p>	<p>距離感が難しい、自分が出せない——筋縄ではいかない友人関係を、距離・自分らしさ・居場所・役割・ひとりをキーワードに考える。</p>
 <p>ライブラリ ソーシャルスキルを身につけるー5 大学生のためのソーシャルスキル 橋本剛 著 サイエンス社</p>	<p>ライブラリ ソーシャルスキルを身につけるー5 大学生のためのソーシャルスキル</p> <p>橋本剛 サイエンス社</p>	<p>最近、大学生の中には、人づきあいが苦手で不安や悩みを抱えている人も多いといわれています。本書は、大学の日常における人間関係を上手に営むためのコミュニケーション能力や、大学生が経験しやすい様々な人間関係・トラブルに対応するスキルをやさしく紹介します</p>
 <p>もしかして私、大人の発達障害かもしれない!? 田中康雄 著 すばる舎</p>	<p>もしかして私、大人の発達障害かもしれない!?</p> <p>田中康雄 すばる舎</p>	<p>誰だって、どこかちょっぴりアンバランス。でも、なんだか「生きづらい」と感じたら、はじめに読む本。周囲の人へのアドバイスも満載。</p>
 <p>大学生が会えるリスクとセルフマネジメントー社会人へのステップ 逸見敏郎・山中淑江 (編) 学苑社</p>	<p>大学生が会えるリスクとセルフマネジメントー社会人へのステップ</p> <p>逸見敏郎・山中淑江 (編) 学苑社</p>	<p>カルトやネット依存、メンタルヘルスなど、大学生が直面するリスクについて、その分野の第一線で活躍する11人の著者が、理論的な解説とともに具体的な対応を紹介する。適切な情報を取捨選択するための方法、社会的文脈に自分を位置付けることの重要性、必要な援助を求めかつ提供する行動を学び、社会で生き抜く力を身に付ける。</p>
 <p>Q&amp;A 大学生のアスペルガー症候群理解と支援を進めるためのガイドブック 福田真也 著 明石書店</p>	<p>Q&amp;A 大学生のアスペルガー症候群理解と支援を進めるためのガイドブック</p> <p>福田真也 明石書店</p>	<p>精神科医・大学カウンセラーとして、大学生・成人の心の問題に長年かかわってきた著者が、アスペルガー症候群を含む発達障害の特性を理解するポイントと、支援の実際をわかりやすく解説。生活・学習から就労まで、具体的な支援方法を、豊富な事例をもとにアドバイスする。</p>

	<p>人材紹介のプロが つくった 発達障害の大学生のため のキャンパスライフ Q&amp;A</p> <p>石井京子・池嶋貴二・ 高橋知音 弘文堂</p>	<p>4年間の学生生活で発達障害のある大学生がつまずきやすいポイントを「Q&amp;A」形式で徹底解説。当事者、支援者、保護者の疑問と不安にこたえるサポートブックです。</p>
	<p>こころだって、 からだです</p> <p>加藤忠史 日本評論社</p>	<p>こころが病気になるんじゃない。どんな臓器も病気になる。脳に病気が起きるとこころの具合が悪く感じられるだけなのです。「こころの悩み」を解きほぐす、わかりやすい精神医学の話。</p>
	<p>摂食障害というところ 創られた悲劇/ 築かれた閉塞</p> <p>松木邦裕 新曜社</p>	<p>語られない苦しみ・悲しみ・怒りに耳を傾ける。どのようにして起こり、いかに対応するか。</p>
	<p>育てることの困難</p> <p>高石恭子（編） 人文書院</p>	<p>本書では「育てること」を、乳幼児の子育てに限らず、子どもが巣立つまでの親と子の営み、ないしは世代の引継ぎという幅広い意味でとらえ、臨床心理学、精神分析学、教育学、社会学など領域をこえて幅広い視点から論じる。</p>
	<p>カウンセラーが語るモラルハラスメント 人生を自分の手に取りもどすために とどためにできること</p> <p>谷本恵美 品文社</p>	<p>大人にならないピーター・パン、そのまま大人になったジャイアン。あなたのそばにも、そんな人はいませんか？もし、いるならば、あなたもモラルハラの被害者かも…見つかりにくいモラルハラは、精神的DVであり、れっきとした心の“暴力”として、DV防止法でも規定されています。</p>

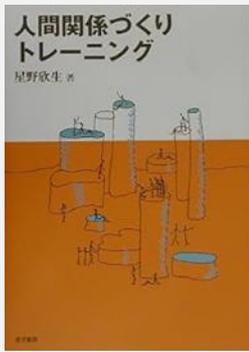
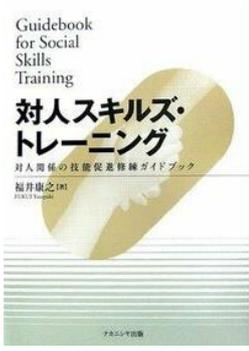
	<p>ちょっとしたことでもうまいく 発達障害の人が上手に暮らすための本</p> <p>村上由美 翔泳社</p>	<p>日常生活の「当たり前」のことができるようになる。発達障害の当事者である著者が生み出した暮らしのアイデアが満載!</p>
	<p>知のバリアフリー 「障害」で学びを拡げる</p> <p>嶺重慎・広瀬浩二郎 (編) 京都大学学術出版</p>	<p>「健常者」基準で成り立つ学問そのものの限界を揺さぶる新たな知が、人間の可能性を大きく拡張する。大学での障害者支援の過去・現在・未来を見据えた、希望に満ちた「障害学習」のすすめ。</p>
	<p>自律訓練法の実際 —心身の健康のために—</p> <p>佐々木雄二 創元社</p>	<p>心身のセルフコントロールを保つための科学的訓練法である自律訓練法の行ない方を初歩から高度な段階まで、懇切平易に説明。</p>
	<p>改訂新版 セルフ・アサーション・トレーニング</p> <p>菅沼憲治 東京図書</p>	<p>人間関係で苦慮する相手は他者ではない。自分自身です。疲れのない人生を送るために。</p>
	<p>読むだけで心から励まされる言葉 くじけそうな時、悩み迷う時</p> <p>藤原歩 夢新書</p>	<p>苦境を乗り越え、打たれ強く生きるためにそっと胸に刻んでおきたい言葉がある…。武将、学者から実業家まで、ひろく日本の傑人たちが遺した名文句のなかから、現代人に勇気と希望をもたらす、とっておきの言葉を精選してあなたに贈る。</p>

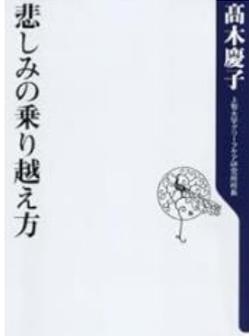
	<p><b>精神科医が教える 忘れる技術</b></p> <p>岡野憲一郎 創元社</p>	<p>PTSD を引き起こす外傷記憶、恨みや罪悪感、うつ病や強迫神経症、依存や中毒などあなたの心をいつまでも蝕む思い出すのもつらい体験や苦しい症状——一刻も早く楽になるための具体的な処方箋をベテラン精神科医が説く。</p>
	<p><b>名前のない生きづらさ</b></p> <p>野田彩花・山下耕平 子どもの風出版会</p>	<p>“ナマモノ” に価値はない?生産性が重視されるこの社会で、私のような「何もしていない」存在は、いないほうがいいのか。「生産性のない」と断じられた存在は、生きてはいけぬのだろうか。そういうまなざしは、人間が“ナマモノ”であることを忘れる、許すなど言っているようで、私にはずいぶん苦しいことに思える。</p>
	<p><b>学生相談室から 99 のメ ッセージ プラス1</b></p> <p>大谷大学 あいり出版</p>	<p>キャンパスライフを送る学生に対する相談室からのメッセージ</p>
	<p><b>ICT 社会の人間関係と心 理臨床</b></p> <p>小川憲治・織田孝裕 編著 (編) 川島書店</p>	<p>スマホ依存、ネット依存を克服し、豊かな人間関係や対人コミュニケーションを営むには? ICT社会の人間関係と心理臨床の望ましい有り方を模索する書。経験豊富な臨床心理士、精神科医らによる論考を収録する。</p>
	<p><b>自分を傷つけずにはい られないー自傷から 回復するためのヒント</b></p> <p>松本俊彦 講談社</p>	<p>自分を変えたい人へー第一人者の精神科医が「診察室で伝えていること」をやさしく語ります。</p>

	<p><b>起立性調節障害の子どもの日常生活サポートブック</b></p> <p>田中英高 中央法規</p>	<p>本書は、起立性調節障害の子どもが遭遇する切実な悩みである高校進路選択など、適切なサポートを知ることによって乗り越えられる日常生活上のさまざまな困難をまとめている。</p>
	<p><b>ブラックジャックによく 大人のADHD編</b></p> <p>佐藤秀峰 日本イーライリリー</p>	<p>成人期 ADHD の患者さんの日常を漫画にて表現した疾患啓発冊子です。</p>
	<p><b>マンガでやさしくわかる NLP コミュニケーション</b></p> <p>山崎啓支 日本能率協会 マネジメントセンター</p>	<p>人気コーヒーチェーン・イヴェールコーヒーの旗艦店の店長に大抜擢された京橋舞、25歳が、「人間関係」「仕事のプレッシャー」「部下、後輩指導」など、さまざまな課題を NLP を使って克服していきます。さて、舞は念願の「理想の自分」「理想の店」を実現できるのでしょうか?ストーリー×ポイント解説で、基礎知識とスキル上達のコツが楽しく学べる。</p>
	<p><b>子どものこころの発達を知るシリーズ① 自傷・自殺する子どもたち</b></p> <p>松本俊彦 合同出版</p>	<p>悩みや苦痛を抱えたときに一人で抱え込み、誰にも助けを求めないこと。これこそが最大の自傷的な行動であり、同時に、子どもの将来における自殺リスクを高める根本的な要因なのです。</p> <p>子どもの傷つけられた体験を理解し、子どもを救うためにはどうサポートしていけばいいのかを考えます。</p>
	<p><b>子どものこころの発達を知るシリーズ⑥ 睡眠障害の子どもたち 子どもの脳と体を育てる睡眠学</b></p> <p>大川匡子 (編) 合同出版社</p>	<p>子どものこころを理解するために、本巻でとりあげた睡眠障害を知り、治療や予防に役立てることにより、子どもの健全な育成を考えてみることにしましょう。</p>

	<p>子どものこころの発達を 知るシリーズ⑦ 性別に違和感がある子どもたち トランスジェンダー・SOGI・性の多様性</p> <p>康純（編） 合同出版</p>	<p>子どもが自分らしいジェンダー・アイデンティティを確立する課程で性別違和を表現したときに、周囲にいる大人たちがその気持ちを受け入れ、支え、安心して自己を表現できるような生活環境を保障することが重要です。</p>
	<p>こころライブラリー イラスト版 アスペルガー症候群 就労支援編</p> <p>佐々木正美・梅永雄二 （監） 講談社</p>	<p>就職活動から就職後までを実践的なアイデアと豊富な実例で紹介。すぐに役立つ、アスペルガー症候群の人への就労支援完全ガイド。</p>
	<p>こころライブラリー イラスト版 大人のアスペルガー症候群</p> <p>佐々木正美・梅永雄二 （監） 講談社</p>	<p>友だちができない…、仕事をうまくこなせない、一生懸命やっているのに生きづらいのはなぜ？あなたの身近に存在するアスペルガー症候群を正しく理解し、向き合おう。</p>
	<p>健康ライブラリー イラスト版 LD(学習障害)のすべてがわかる本</p> <p>上野一彦（監） 講談社</p>	<p>本書では、子どもがLDかもしれない、あるいはLDだと言われたときに知っておきたい基礎知識をはじめ、家庭での接し方から特別支援教育と具体的な指導法までくわしく解説します。</p>
	<p>健康ライブラリー イラスト版 AD/HD(注意欠陥/多動性障害)のすべてがわかる本</p> <p>市川宏伸（監） 講談社</p>	<p>ただ、いたずらに不安を感じる必要はありません。落ち着かない子がみんなAD/HDと診断されるわけではありませんし、診断されたとしても、この障害の経過は、決して悪くありません。適切な対応をとることで、症状は軽減していきます。</p> <p>不安を抱えてひとりで悩まず、まずはこの本でAD/HDを理解してください。</p>

	<p>健康ライブラリー イラスト版 統合失調症 正しい理解と治療法</p> <p>伊藤順一郎（監） 講談社</p>	<p>統合失調症のすべてを詳しく解説。病気とのつきあい方、日常の過ごし方。家族とみんなで理解し、正しい対処を。</p>
	<p>健康ライブラリー イラスト版 依存症のすべてが わかる本</p> <p>渡辺登（監） 講談社</p>	<p>本書では対人依存、プロセス依存、物質依存の心理を追究し、「生き方の病」から回復するルートを探る。</p>
	<p>健康ライブラリー イラスト版 入門 うつ病のことが よくわかる本</p> <p>野村総一郎（監） 講談社</p>	<p>適切な治療が回復を早める、再発を防ぐ。典型的なうつ病から気分変調症や非定型うつ病まで、原因、診断、症状、治療法を初歩から徹底図解。うつ病の原因から治療法まで丸ごとわかる決定版。</p>
	<p>健康ライブラリー イラスト版 パニック障害 心の不安 はとり除ける</p> <p>渡辺登（監） 講談社</p>	<p>放っておくと、重症のうつ病へ移行するパニック障害の正しい知識と治療法を解説。</p>
	<p>ほんの森ブックレット 学校で使える5つのリラ クゼーション技法</p> <p>藤原忠雄 ほんの森出版</p>	<p>「学校で使える」を前提に、五つのリラクゼーション(10秒呼吸法、自律訓練法、漸進性弛緩法、動作法、イメージ法)の解説と活用例を紹介します。どれも椅子に座った状態で簡単にできるものです</p>

	<p>人間関係づくり トレーニング</p> <p>星野欣生 金子書房</p>	<p>身近な生活事例から、プロが教える基本とコツ。本書は、ただ読んでいくだけでなく、10のテーマに関して読者自身が人間関係の“体験”をしていく工夫のされた、著者が30年来取り組んでいる研究成果を具体化した「体験学習」の決定版です。人間関係づくりに悩む方々はもちろん、さまざまな職場で人間関係づくりをめざす方々の待望の書といえます。</p>
	<p>対人スキルズ・ トレーニング 対人関係の技能促進修練 ガイドブック</p> <p>福井康之 ナカニシヤ出版</p>	<p>対人関係も学習しなければうまくいかないし、それを良好なものにするには、何度も練習するしかない。本書では、楽しく学べて役に立つ、数々の優れたゲームを解説する。</p>
	<p>大人の自閉症スペクトラム のためのコミュニケーション・ トレーニング・ ワークブック</p> <p>加藤進昌（監） 星和書店</p>	<p>本書はプログラム実施時に使用する当事者用ワークブックであり、他の参加者と一緒に楽しみながら学習できる内容となっている。</p>
	<p>大人の自閉症スペクトラム のためのコミュニケーション・ トレーニング・ マニュアル</p> <p>加藤進昌（監） 星和書店</p>	<p>本書はプログラムの有効性を繰り返し検証して完成させた発達障害の心理社会的支援における実践マニュアルである。</p>
	<p>若者のためのコミュニケ ーションスキル練習帳 学生の就活支援および新 入社員教育のために</p> <p>秋山剛（監） 金剛出版</p>	<p>本書では若者に社会人として身につけてもらいたいコミュニケーションスキルの基本を、豊富な場面設定を参照しながら1つずつわかりやすく解説している。大学の就職支援スタッフ、学生相談をしているカウンセラー、家族を主な対象としながら、新入社員教育などコミュニケーションスキルを伝える様々な場面でも繰り返し活用できるテキストブックである。</p>

	<p>こころの発達支援 シリーズ6 大学生 大学生活の適応 が気になる学生を支える</p> <p>松本真理子・永田雅子・ 野巴健二（監） 明石書店</p>	<p>大学生活の中でどのようなことにつまずきやすいか、そういう時はどのようにしたらよいか、入学前にやっておく方がよいことは何かなどについて、事例を交えて具体的に解説。</p>
	<p>ストップ! デートDVー 防止のための恋愛基礎 レッスン</p> <p>伊田広行 解放出版社</p>	<p>交際中の若者に多いデートDV。恋愛観の見直しと防止教育の必要性を説く著者が事件や事例、ドラマやメディアの実態をとおして、束縛やジェンダーなどDVの深層にせまる。恋愛の実際を入り口にQ&amp;Aもまじえて解説した入門書</p>
	<p>悲しみの乗り越え方</p> <p>高木慶子 角川書店</p>	<p>人間の悲しみとは何か?癒やしの希望とは?日本人の「悲嘆」の現場に寄り添い続ける「グリーンケア」の第一人者が説き明かす。天災、病気、失業、事故、失恋…人生という「喪失の連続」を生きるための処方箋。</p>
	<p>図解 自分の気持ちを きちんと&lt;伝える&gt;技術 人間関係がラクになる自 己カウンセリングの すすめ</p> <p>平木典子 PHP 研究所</p>	<p>自分の気持ちをきちんと伝える基本を図解でわかりやすく解説し、素晴らしい人間関係を作る方法を紹介します。</p>
	<p>子どものための自分の 気持ちが言える&lt;技術&gt;</p> <p>平木典子 PHP 研究所</p>	<p>お互いを尊重しあうコミュニケーションの考え方とその方法:アサーションを身に付けると一生困りません。本書はその技術を身につける方法をわかりやすく解説。</p>

	<p>あなたにもできる外国人へのこころの支援 —多文化共生時代のガイドブック—</p> <p>野田文隆・秋山剛（編） 岩崎学術出版社</p>	<p>外国人のこころの支援の基礎やコツ、文化的背景など知っておくべき事柄を、具体的な事例を上げてわかりやすく解説した実践の書。</p>
	<p>セクシュアル・マイノリティ Q&amp;A</p> <p>LGBT 支援法律家ネットワーク出版プロジェクト 弘文堂</p>	<p>セクシュアル・マイノリティの当事者が、日々の生活や年代ごとに出会う困りごとに対して、対応策をわかりやすく具体的に届けることで、当事者と、当事者とともに生きる皆さんが抱えている不安や孤独といった気持ちを、丁寧に和らげていきます。</p>
	<p>子どもの脳を傷つける親たち</p> <p>友田明美 NHK 出版</p>	<p>マルトリートメント(不適切な養育)が子どもの脳を“物理的”に傷つけ、学習欲の低下や非行、うつや統合失調症などの病を引き起こすことが明らかになった。脳研究に取り組む小児精神科医が、科学的見地から子どもの脳を解明し、傷つきから守る方途と、健全なこころの発達に不可欠である愛着形成の重要性を説く。</p>
	<p>依存ケース別 SNS 時代を生き抜く護身術！ 脱ネット・スマホ中毒</p> <p>遠藤美季 誠文堂新光社</p>	<p>依存におちいるきっかけや心理がわかるケース別マンガ、自分や家族の依存度をはかるチェックリスト、依存から脱けだすためのキーワードなど、「依存気味かも?」と感じている人から、家族や大切な人がネット依存で悩んでいる……という人まで参考になる「脱中毒」のヒントが詰まった1冊。</p>
	<p>脱上・犯罪に巻き込まれない! SNS 時代を生き抜く最新護身術 脱ネット・スマホ中毒 Ver. 2.0</p> <p>遠藤美季 誠文堂新光社</p>	<p>本書は「脱ネット・スマホ中毒」を大幅にアップデート! 依存のきっかけや実態がわかるマンガや事例を交えて、依存について、そして賢くネットと付き合う方法を紹介していきます。</p>

 <p>スマホ依存から脳を守る 中山秀紀 Nakajima Hisaki</p>	<p>スマホ依存から脳を守る</p> <p>中山秀紀 朝日新書</p>	<p>久里浜医療センター精神科医が警告する、オンラインゲーム障害を中心にしたスマホ依存症とその治療、「初めの一步は、病の正体を個人も社会もよく知ることです」</p>
 <p>Developing Talents アスペルガー症候群・高機能自閉症の人のハローワーク 能力を伸ばし最適の仕事を見つけるための職業ガイダンス テンプル・グランディン ケイト・ダフィー 柳沢圭子 (訳) 梅永雄二 (監) 明石書店</p>	<p>アスペルガー症候群・高機能自閉症の人のハローワーク 能力を伸ばし最適の仕事を見つけるための職業ガイダンス</p> <p>テンプル・グランディン ケイト・ダフィー 柳沢圭子 (訳) 梅永雄二 (監) 明石書店</p>	<p>自閉症スペクトラムの人がその能力を十分に生かしながら適職を見つけるための仕事の考え方、障害のとりえ方などをわかりやすく解説。保護者や進路担当教師、ハローワーク職員、障害者職業カウンセラー、ジョブコーチなどにも役立つ「職業ガイダンス」一。</p>
 <p>睡眠障害の対応と治療ガイドライン 131 睡眠障害の対応・治療ガイドライン研究会 内山 真 じほう</p>	<p>睡眠障害の対応と治療ガイドライン 第3版</p> <p>内山真 (編) じほう</p>	<p>鑑別診断のフローチャート、よくある Q&amp;A、具体的な症例とその対応例—睡眠障害への対応・治療がわかる実践的な解説がつまったコンパクトな1冊!</p>
 <p>やってはいけない眠り方 三島和夫 青春出版社 頭心体 スッキリ! 明日が変わるコツ</p>	<p>やってはいけない眠り方</p> <p>三島和夫 青春出版社</p>	<p>頭、心、体スッキリ!明日が変わるコツ。「8時間睡眠」がやっぱり理想?睡眠医学の第一人者が科学的に正しい習慣をわかりやすく初公開!</p>
 <p>たぶんそいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。 Jam (著) 名越健文 (監) サンクチュアリ出版</p>	<p>たぶんそいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。</p> <p>Jam (著) 名越健文 (監) サンクチュアリ出版</p>	<p>SNS・会社・友達…ここにいない誰かからココロを守る64の考え方。そっか…今ごろパフェとか食ってる…そう思ったら、嫌な気持ちが頭から消えた!現代社会の悩みを解決する、目からウロコのちょっとした「考え方」のヒント。</p>

	<p><b>ぶたのみどころ</b></p> <p>小泉吉宏 KADOKAWA</p>	<p>人生どこに曲がり角があるかわからない。—またしても悩めるブタ、シッタカブッタは、わたしたちのものの見方や心のクセがどこから始まったのか、生物の進化の歴史をさかのぼってみることにしました。「分けるチカラ」「意識」「祈り」などについて思いをさせ、心を晴れやかにしていきます。「心」を語るベストセラーマンガ『ブッタとシッタカブッタ』シリーズ、本作は切り口も新たな一冊です。</p>
	<p><b>心配事の9割は起こらない</b></p> <p>柊野俊明 三笠書房</p>	<p>余計な悩みを抱えないように、他人の価値観に振り回されないように、無駄なものをそぎ落として、限りなくシンプルに生きる。禅僧にして、大学教授、庭園デザイナーとしても活躍する著者がやさしく語りかける「人生のコツ」。</p>
	<p><b>「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる「繊細さん」の本</b></p> <p>武田友紀 飛鳥新社</p>	<p>「まわりに機嫌悪い人がいるだけで緊張する」「相手が気を悪くすると思うと断れない」「疲れやすく、ストレスが体調に出やすい」「細かいところまで気づいてしまい、仕事に時間がかかる」そんな「繊細さん」たちから、「人間関係も仕事もラクになった!」と大評判。予約殺到の「HSP(とても敏感な人)専門カウンセラー」が教える初めてのの本!</p>
	<p><b>今日も明日も「いいこと」が見つかる「繊細さん」の幸せリスト</b></p> <p>武田友紀 ダイヤモンド出版</p>	<p>あなたの「繊細さ」は「幸せを感じるため」のすてきな才能。話題の「HSP(とても敏感な人)専門カウンセラー」が“繊細さんだから”感じられる「幸せの53のコツ」教えます。</p>
	<p><b>離れたくても離れられない人との距離の取り方</b></p> <p>石原加受子 すばる舎</p>	<p>嫌いな人だから、いつもイライラ。好きな人なのに、なぜかシンドイ—息苦しい人間関係がスーッと楽になる本。</p>

	<p>ブルーバックス 睡眠の科学・改訂新版 なぜ眠るのか なぜ目覚めるのか</p> <p>櫻井武 講談社</p>	<p>近年の睡眠研究の進歩はめざましい。ノンレム睡眠時に老廃物を洗い流す、「グリーンパティックシステム」の発見、日本で発売された画期的な不眠症治療薬、「睡眠負債」が溜まるメカニズムなど、世界の睡眠研究をリードする著者が最新知見をもとに迫る「睡眠の本質」。</p>
	<p>鏡の自分が好きになる ボディイメージ変身ノート</p> <p>山本トースネスみゆき グッドブックス</p>	<p>コンプレックスから来るネガティブな思考で、自分を追いつめていませんか？ 本当のあなたの良さを知り、適正でポジティブなボディイメージを育てるための本です。</p>
	<p>超ストレス解消法 イライラが一瞬で消える100の科学的メソッド</p> <p>鈴木祐 鉄人社</p>	<p>この本の最終ゴールは、心がどんなダメージを受けても、すぐに立ち直れる無敵のメンタルを手に入れることです。 生きている限り私たちはストレスから逃げられません、心の負担が慢性化する前に処理できるようになれば、もはや必要以上のイライラや不安に苦しめられることはなくなります。</p>
	<p>消したくても消せない嫉妬・劣等感を一瞬で消す方法</p> <p>大嶋信頼 すばる舎</p>	<p>他人の成功に顔がひきつる、パートナーの交友関係にイライラ、「どうせ私は…」と自分を責める一ちよつとした刺激で現れる“醜い感情”にもう苦しまない！</p>
	<p>完璧になれない。だからいい 心が軽くなるヘミン和尚のことば</p> <p>ヘミン・スニム（著） おおせこのりこ（訳） KTC 中央出版</p>	<p>「家族」「人間関係」「思いやり」などのテーマごとに、もっと自由に楽に生きる方法をエッセイとメッセージでやさしく導きます。</p>

 <p>こころを晴らす 55のヒント</p> <p>臨床心理学者が考える 悩みの解消・ストレス対処・気分転換</p> <p>竹田信也・岩宮恵子・金子周平・ 竹森元彦・久持修・進藤貴子 著</p> <p>おだやかに、すこやかに、 しなやかに生きていくために</p>	<p>こころを晴らす 55の ヒント 臨床心理学者が考える悩 み解消・ストレス対処・ 気分転換</p> <p>竹田信也・岩宮恵子・ 金子周平・竹森元彦・ 久持修・進藤貴子 遠見書房</p>	<p>私たちの日常は、社会の動きや経済状態だけではなく、からだの調子やこころの浮き沈みによっても左右されます。この本は、「こころを晴らす」方法や考え方をまとめたものです。さまざまな視点からまとめられた55のヒントのなかに、読者の皆さんにもきっと合うヒントが見つかるかもしれません。</p>
 <p>怒らない 習慣力</p> <p>心と感情が整う 「平常心」の 作り方</p> <p>種市勝覚</p> <p>WAVE 出版</p>	<p>怒らない習慣力 心と感情が整う「平常 心」の作り方</p> <p>種市勝覚 WAVE 出版</p>	<p>いつもイライラに振り回されるあなたへ。「怒らない」を選択するだけで人生は驚くほど好転する。「イライラが消えた」「仕事がうまくいくようになった」「家族と仲良くなった」など驚きの声続出のメソッド初公開。</p>
 <p>感情的に ならない 整理術</p> <p>気持ちの 整理術</p> <p>和田秀樹</p> <p>ディスカヴァー・トゥエンティワン</p>	<p>感情的にならない気持ち の整理術 ハンディ版</p> <p>和田秀樹 ディスカヴァー・トゥエ ンティワン</p>	<p>「ついつい感情的になってしまう」そんな自分を変えようと思った時に、まず最初に読んでいただきたい1冊です。</p>
 <p>プーさんと一緒に マインドフルネス</p> <p>私らしく生きる心の整え方</p> <p>ジョセフ・ペアレント ナンシー・ペアレント 和波雅子 (訳) KADOKAWA</p>	<p>プーさんと一緒にマイン ドフルネス 私らしく生 きる心の整え方</p> <p>ジョセフ・ペアレント ナンシー・ペアレント 和波雅子 (訳) KADOKAWA</p>	<p>実践法まとめコラム付き!プーさんと実践する最新版マインドフルネス。私らしさとは「今」に集中すること、自分を含む「人」にやさしくすること。“何もしないこと”の名人プーさんの日常から、その真髄を学ぶ!心を整えて自分らしく生きるためのプーさん作押韻詩も多数収録!</p>
 <p>アンガーマネジメント 怒らない 伝え方</p> <p>戸田久実 (著) かんき出版</p>	<p>アンガーマネジメント 怒らない伝え方</p> <p>戸田久実 かんき出版</p>	<p>怒りを溜めず、嫌われず相手に伝わる!「売り言葉に買い言葉!」がなくなる!相手も自分も傷つけない1分会話術!</p>

	<p>自分の「人間関係がうまくいかない」を治した精神科医の方法</p> <p>西脇俊二 ワニブックス</p>	<p>カンタンな方法を実践するだけで対人トラブルや悩みは激減。20年間、自ら苦しみ抜いた精神科医だからわかった誰とでも気持ちの良い関係をつくる方法!</p>
	<p>30分でできる不安のセルフコントロール</p> <p>マシュー・マッケイ、トロイ・デュフレーヌ 堀越勝・櫻村正美（訳） 金剛出版</p>	<p>取り組む時間は1日わずか30分。不安のメカニズムを知り、その扱い方を学ぶ、不安の取り扱い方のコツ。</p>
	<p>病気と闘わない! 仕事、結婚、子育て… 完治しない病気だから 気付けた本当の幸せの 見つけ方</p> <p>こんどうなつき ジーオーティー</p>	<p>慢性疲労症候群、繊維筋痛症、高次脳機能障害…難病併発で歩くことすら困難な日々の中で著者が身に付けた究極のライフハック!!</p>
	<p>人生を変える『ドラえもん』セレクション おとなになるのび太たちへ</p> <p>藤子・F・不二雄 小学館</p>	<p>自分は何にになりたいのか、どう生きたいのか、迷っている子どもたち(もちろんおとなたちにも)の道標となる1冊です。</p>
	<p>大丈夫じゃないのに大丈夫なふりをした</p> <p>クルベウ（著） 藤田麗子（訳） ダイヤモンド出版</p>	<p>愛と別れ、自尊心、幸福、自由、孤独、夢、人間関係。誰が読んでも共感できる、語りかけるような文章が疲れた心を癒してくれる。</p>

	<p>1日誰とも話さなくても大丈夫 精神科がやっている猫みたいに楽しく生きる 5つのステップ</p> <p>鹿目将至 双葉社</p>	<p>本書は先生や仲間の精神科医みずからがやっている「1日誰とも話さなくても、猫みたいに楽しく生きられる方法」。</p> <p>簡単かつ効果絶大テクの数々を紹介する一冊。</p>
	<p>不登校・ひきこもり・発達障害・LGBTQ+ 生きづらさの生き方ガイド ～本人・家族の本音と困りごと別相談先がわかる本</p> <p>大橋史信・岡本二美代 国宝社</p>	<p>本書は、居場所・くらし・学び・働く、をはじめとする困りごと別に行政窓口・民間の活動団体を紹介するとともに、生きづらさを抱えた本人や家族の生の声、ピアサポート活動を軸に構成。本人と家族が一步踏み出すきっかけとなる1冊。</p>
	<p>マンガでやさしくわかる 認知行動療法</p> <p>玉井仁 日本能率協会 マネジメントセンター</p>	<p>広告制作会社で働いていた梨香(28)は上司から子会社への出向を言い渡され、複雑な思いで新しい生活をスタートさせる。頑張ろうとは思っているものの、やる気が起きず、気持ちはどんどん不安定に。そんな時、突然飼い猫のハルがしゃべりかけてきて…。考え方のクセ、行動のクセが私達を作っている!! 「考え方のクセ」を変えて心のモヤモヤを晴らす! 状況確認シート、思考記録表、問題解決シートも紹介!</p>
	<p>図解 やさしくわかる 認知行動療法</p> <p>福井至・貝谷久宣 (監) ナツメ社</p>	<p>認知(考えかたのクセ)を変えると、つらい気持ちがラクになる。日常の落ちこんだ気分にも、うつ病や不安障害にも効く。自分で気軽にとり組めるワークシート付き。</p>
	<p>健康ライブラリー イライラしない、怒らない ADHDの人のためのアンガーマネジメント</p> <p>高山恵子 (監) 講談社</p>	<p>本書では、怒りを大爆発させない応急処置をはじめ、怒りのメカニズム、怒りをコントロールする様々な方法を紹介。</p>

	<p>ちょっとしたことでうまくいく 発達障害の人が上手に勉強するための本</p> <p>安田祐輔 翔永社</p>	<p>本書では、スケジュールの立て方や講義の受け方、自習の仕方や試験本番の対処法など日頃の勉強法を改善できるポイントを具体的に解説します。</p>
	<p>発達障害の人が見ている世界</p> <p>岩瀬利郎 アスコム</p>	<p>この本は、これまで1万人以上の発達障害の人やその他の精神疾患の人たちと向き合ってきた精神科医の著者が、発達障害の特性を持つ人、とりわけ ADHD と ASD の人が“見ている世界”を紹介する一冊です。</p>
	<p>発達障害の人には世界がどう見えるのか</p> <p>井出正和 SB クリエイティブ</p>	<p>本書では、知覚実験、脳科学などによる最新研究をもとに、発達障害の人が見ている世界を明らかにし、発達障害の当事者の苦しみを軽減し、周りの人のとのコミュニケーションを円滑にするにはどうすればよいかを論じてく。</p>
	<p>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</p> <p>須田賢太 サンクチュアリ</p>	<p>頭で理解するだけでなく、すぐに行動に移せるので、日々の習慣につなげていけるのも特徴です。あなたの心を守り、よりよい毎日を過ごせるようになる1冊です。</p>
	<p>セルフケアの道工具箱 ストレスと上手につきあう100のワーク</p> <p>伊藤絵美 晶文社</p>	<p>メンタルの不調からの回復とは「セルフケア」かできるようになる事。人気カウンセラーが紹介するセルフケア100のワーク。</p>

<大学生活で役立つ本>

	<p>「話し方」「伝え方」ほど人生を左右する武器はない!</p> <p>櫻井弘 三笠書房</p>	<p>この一冊だけで、あなたも、今すぐ、話し上手になれる! 一生役立つ「頭のいい話し方」のコツ、すべて教えます!</p>
	<p>新装版「分かりやすい表現」の技術 意図を正しく伝えるための16のルール</p> <p>藤沢晃治 文響社</p>	<p>世の中にあふれる「分かりにくい表現」の犯人をつきとめ、ずっと分かってもらえる「情報発信のルール」を考える!</p>
	<p>話し方で損する人 得する人</p> <p>五百田達成 ディスカヴァー・トゥエンティワン</p>	<p>話し方ひとつで、人生は得もするし、損もする。「損する人」と「得する人」の違いは、ちょっとしたことです。本書では、各項目で「損」「得」2つの話し方を紹介しています。</p>
	<p>これだけは知っておきたい! 大人の常識力大全</p> <p>話題の達人倶楽部 (編) 青春出版</p>	<p>今さら聞けない気になる「疑問」を一挙に解決! 最新ビジネス用語からしきたり・礼儀作法まで… “できる人” が押さえている一般常識・教養・マナーを完全網羅!</p>
	<p>できる大人のモノの言い方大全</p> <p>話題の達人倶楽部 (編) 青春出版</p>	<p>本書では、ほめる、もてなす、断る、謝る、説明する、反論する…などどんな状況でも、覚えておけば一生使えるフレーズを完全収録。好感度がアップすること間違いなしの決定版。</p>

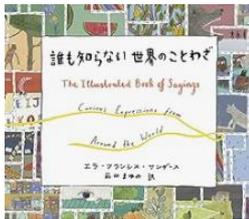
	<p>大人なら知っておきたい モノの言い方サクッとノ ート</p> <p>櫻井弘 (監) 永岡出版</p>	<p>×協力して→○お力添え、×教えて→○ご教示、×読んで→○ご一読に変換! すぐに使えて印象がガラッと変わる! “大人の言葉遣い”。</p>
	<p>ゼロからわかる大学生の ためのレポート・論文の 書き方</p> <p>石井一成 ナツメ社</p>	<p>執筆の段取り、テーマの決め方、資料の集め方・読み方、文章構成の考え方、論理的な文章の書き方、表記、引用・参考文献のルールなど、大学の授業では指導してくれないきちんと評価される書き方を徹底的に教示。</p>
	<p>この1冊できちんと 書ける! 論文・レポートの基本</p> <p>石黒圭 日本実業出版社</p>	<p>構成の立て方が体系的に学べる第1部、大学で通用する文章術を習得できる第2部で、課題や例文を使いながら、わかりやすく解説。6段階からなる明快な基本構造、オリジナリティを生み出すヒント、ウソのない日本語表現のコツ、論理的な文章展開の方法など、迷える学生のための入門書。</p>
	<p>大学生 学びのハンドブ ック[3訂版]</p> <p>世界思想社編集部 (編) 世界思想社</p>	<p>高校とはノートのとり方が違うの? レポートって何を書いたらいいの? どうしたらゼミ発表がうまくできる? 勉強法がよくわかる!</p>
	<p>新版 大学生のためのレ ポート・論文術</p> <p>小笠原喜康 講談社</p>	<p>大学に入って、いちばん困るのがレポートの書き方である。それも、どうでもいいようなことがわからない。パソコンで書くにしても、一行何字? 紙の大きさは? 名前はどこに書くの? 本書は、どうでもいいような些末であたりまえのの基本中の基本について書いてある。</p>

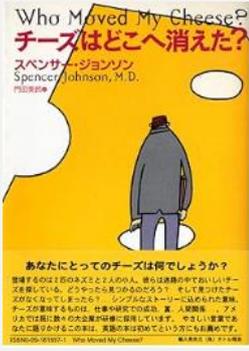
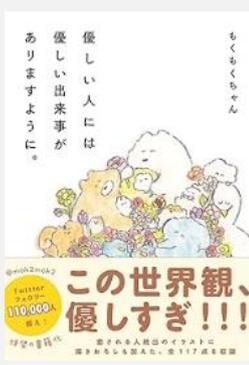
	<p>中学英語をひとつひとつ わかりやすく。</p> <p>山田暢彦（監） 学研</p>	<p>この1冊で、中学で学習するすべての文法項目を網羅しています。難しい用語を避けた解説とフルカラーのイラストで、超基礎からやさしく学べます。やさしい練習問題をたくさん解くことで、英語で文を組み立てる力が自然に身につきます。</p>
	<p>くもんの語順がひらめく! く！中3英語</p> <p>KUMON</p>	<p>並べかえ問題だけ集中トレーニング! 基本英文はすべてマスターでき、取り組みやすく定着しやすい構成になっている。</p>
	<p>バンクーバー発! 4コマ漫画で体感するから身につくほんとに使えるリアルな英語フレーズ</p> <p>米田貴之 明日香出版社</p>	<p>本書で取り上げているフレーズは、全てバンクーバー在住の著者とネイティブによって厳選された“リアルなフレーズ”! ネイティブが自然に使っているフレーズ以外、載せていません! フレーズだけではなく、リアルな文化も学べる一冊です!</p>
	<p>日本人の知らない日本語 ドリル全235問</p> <p>海野凧子（監） メディアファクトリー</p>	<p>日本語教師・凧子先生による楽しく学べるドリル本。問題を解いたら、ぜひ解説もじっくり読んでみてください。日本語がますます好きになります。</p>
	<p>大学生が知っておきたい 生活のなかの法律</p> <p>細川幸一 慶應義塾大学出版会</p>	<p>大学生のうちに身につけておくべき「生活の知恵」としての法律を、学生生活、就職、結婚、老後に至るまでさまざまなライフステージに分けて解説する、社会人へのパスポート!</p>

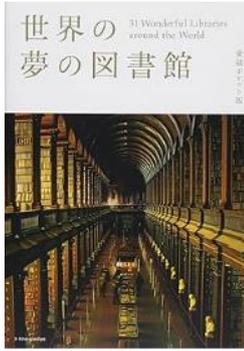
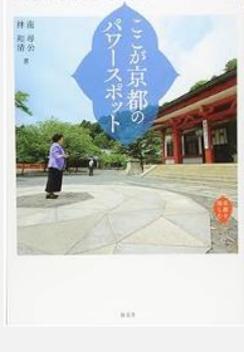
	<p>大学生がダマされる 50の危険</p> <p>三菱総合研究所 全国大学生生活協同組合連 合会 青春出版社</p>	<p>「迷惑メールを解除させる手続き」と見せかけて個人情報取得。就職に有利という謳い文句で高額な教材を売りつける。「当選しました!」一ノせて契約に結びつける。このくらいのゴミなら分別しなくても…で傷害事件に。その“心のスキ”が後悔を招く。学生と親のための「安全生活」マニュアル。</p>
	<p>日本の給料&amp;職業図鑑 世界別ビジネスマン Special</p> <p>給料 BANK 宝島社</p>	<p>働く人の8割が就く150の仕事の大解剖!銀行員、テレビ局員からIT系まで日本経済を支える業界から選出。</p>
	<p>365日ひとり暮らし はじめて自炊</p> <p>泉書房編集部(編) 泉書房</p>	<p>便利なフライパンや電子レンジを活用した定番料理&amp;アイディア料理、節約レシピ、などが満載。自炊の準備&amp;基本テクニックも紹介。</p>
	<p>これが正解!ひとり暮らし スタートブック ひと暮らしがもっと楽しくなる!</p> <p>主婦の友社(編) 主婦の友社</p>	<p>ひとり暮らしは自由で楽しい、だからこそ自分でやらなければいけないこともたくさん。この本は、あなたのひとり暮らしライフをもっとHappyにしたい、つくられました。引っ越し手続きから部屋づくり、掃除・洗濯・料理、そして節約からトラブル対応・マナーまで困ったときに何度でも見返してください。</p>
	<p>ひとり暮らしで知りたい ことが全部のってる本</p> <p>主婦の友社(編) 主婦の友社</p>	<p>ひとり暮らしの「こんなときどうする」「?困った!」を全部解決する百科。引っ越しから、家事、防犯・防災、メンタル対策まで!</p>

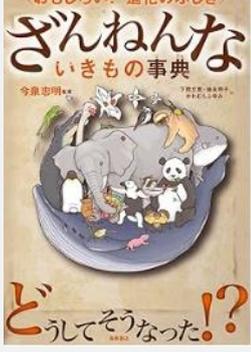
	<p>帰り遅いけどこんな スープなら作れそう</p> <p>有賀薫 文響社</p>	<p>メインのおかずになるから、これだけ作ればOK!ヘルシーなスープだから、夜遅く食べても罪悪感ナシ!</p>
	<p>TJMOOK 100円グッズで すっきり収納</p> <p>山崎准 (編集長) 宝島社</p>	<p>100円グッズを使用した収納テクニック本です。整理収納アドバイザーによる、スッキリが続く片付けの法則を100円グッズを駆使して指南します。</p>

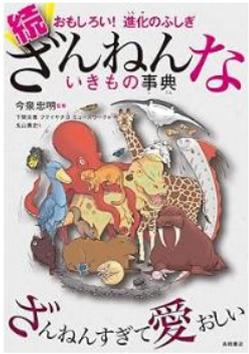
<その他・雑誌・絵本>

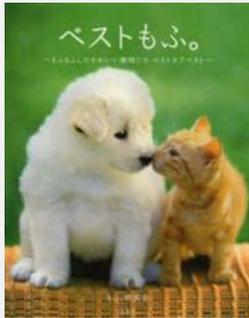
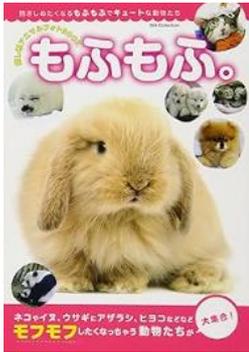
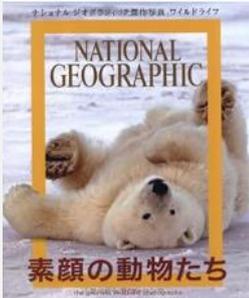
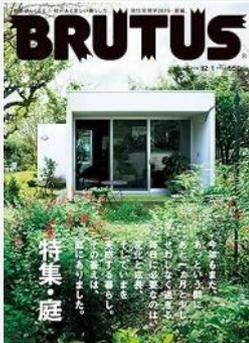
	<p>完全版 社会人大学人見 知り学部卒業見込</p> <p>若林正恭 角川文庫</p>	<p>若手芸人の下積み期間と呼ばれる長い長いモラトリアムを過ごしたぼくは、随分世間離れした人間になっていた。遠回りをしながらも内面を見つめ変化に向き合い自分らしい道を模索する。芸人・オードリー若林の大人気エッセイ!</p>
	<p>ことばにできない宇宙の 不思議</p> <p>エラ・フランシス・サン ダース 前田まゆみ (訳) 創元社</p>	<p>本書は、繊細な思考の広がりイメージ豊かなイラストによって、宇宙のふしぎへの探検にあなたを誘います。私たちのすぐそばにある、おどろくべき原理や法則、現象に光を当て、心を震えさせてくれるのです。</p>
	<p>誰も知らない 世界のことわざ</p> <p>エラ・フランシス・ サンダース 前田まゆみ (訳) 創元社</p>	<p>文化によって、食べるものや着ている服が違うように、ことわざだって違う。奇想天外なことわざの世界!</p>

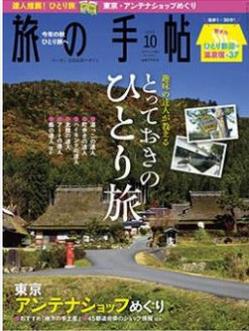
	<p><b>チーズはどこへ消えた？</b></p> <p>スペンサー・ジョンソン 門田美鈴（訳） 扶桑社</p>	<p>迷路のなかに住む、2匹のネズミと2人の小人。彼らは、チーズを発見する。チーズはただの食べ物ではなく、人生において私たちが追い求めるものである。ところがある日、そのチーズが消えた！ネズミたちは、本能のままにすぐさま新しいチーズを探しに飛び出す。ところが小人たちは、チーズが戻って来るかも知れないと現状分析にうつつを抜かすばかり。しかしやがて一人が新しいチーズを探しに 旅立つ決心を…。</p>
	<p><b>夜は猫といっしょ 1</b></p> <p>キュルZ KADOKAWA</p>	<p>疲れて帰ってきた夜は、猫と過ごしたい。フータとキュルガは、いつもいっしょかわいい猫の日常がリアルによみがえる。猫の不思議な生態を確かな筆致で描く いま最注目の猫マンガ</p>
	<p><b>優しい人には優しい出来事がありますように。</b></p> <p>もくもくちゃん ワニブックス</p>	<p>11万人が癒されているもくもくちゃんのイラストが、ついに書籍化！ なでなでしてほしいウサギ、助けたがりやのシロクマなど、人気のなかまたちが大集合です。 書籍だけの描き下ろしも入って、全117点を収録。 がんばっている人にそっと寄り添う一冊です。</p>
	<p><b>夜空と星の物語</b></p> <p>森山晋平（編） パイインターナショナル</p>	<p>本書では、世界中に広がる美しい星空の風景と、その星にまつわる物語を紹介します。</p>
	<p><b>花と森の物語</b></p> <p>森山晋平（編） パイインターナショナル</p>	<p>世界各国に伝わる花と緑の伝説・物語を、美しい風景とともに紹介します。</p>

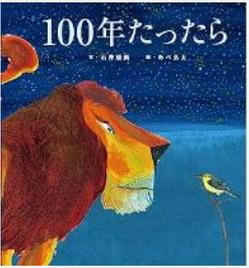
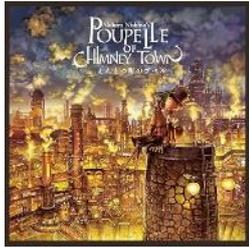
	<p><b>世界の夢の図書館 愛蔵ポケット版</b></p> <p><b>31 Wonderful Libraries around the World</b></p> <p>澤井聖一（発行人） エクスナレッジ</p>	<p>世界中の図書館を、新収録の写真も含め、図書館情報も書かれた詳しい解説、マップとともにご紹介します。</p>
	<p><b>世界でいちばん素敵な 神社の教室</b></p> <p>茂木貞純（監） 三才ブックス</p>	<p>日本誕生の神話から神々が宿る絶景まで。掲載全 104 社、全国神社データリスト。ご利益もわかる！</p>
	<p><b>世界の美しい街の 美しいネコ</b></p> <p>小林希 エクスナレッジ</p>	<p>美しい街で暮らす美しいネコを求めて…著者がカメラを片手にヨーロッパ、アフリカ、アジア、中米、南米の絶景エリアをめぐりました。旅をしてしみじみ感じた街別のネコとの出会いやすさ、ネコの性格などをまとめたチャートも付いています。</p>
	<p><b>京都を愉しむ ここが京 都のパワースポット</b></p> <p>南尋公・林和清 淡交社</p>	<p>元気と幸福を約束してくれる場所。京都ならではのパワースポットを、ピンポイントで紹介します！</p>
	<p><b>いちばんわかりやすい ハーブティー 大事典</b></p> <p>榎田千佳子・渡辺肇子 （監） ナツメ社</p>	<p>157種の和洋さまざまなハーブを解説。ハーブティーを使った症状別ブレンド法、料理、ケア・アイテム、ティーに最適なハーブの栽培法を紹介。</p>

	<p>いちばん詳しく、 わかりやすい！ アロマセラピーの教科書</p> <p>和田文緒 新星出版社</p>	<p>一滴の精油がもつ力は、とてもパワフル。その力を引き出し活用する方法を紹介。トリートメントの手技&amp;アロマクラフトを写真で解説、53の精油&amp;19のキャリアオイルの詳細ガイド、レシピ充実の症状別セルフケアガイド。</p>
	<p>北欧ぐらしの布小物</p> <p>青柳有紀（編） ワニブックス</p>	<p>北欧好きは必見！かわいいのに簡単！ バッグ、巾着、ポーチ、スマホやめがねケース、フィーカ(北欧のお茶の時間)で使うマットなど、暮らしに根ざした布小物が作れます。</p>
	<p>私のカントリー別冊 雑 貨とグリーンをもっと上 手に飾る 150 のアイデア</p> <p>山岡朝子（編） 主婦と生活社</p>	<p>グリーンを暮らしに取り入れるアイデアが満載！</p>
	<p>かわいい切り絵図案集 飾って楽しむレジンでつ くる切り絵 アクセサリ</p> <p>佐川綾野 ブティック社</p>	<p>切り絵を楽しむをコンセプトに和紙の美しいぼかしで色づけした切り絵図案集。</p>
	<p>おもしろい！ 進化のふしぎ ざんねないきもの事典</p> <p>今泉忠明（監） 高橋書店</p>	<p>笑えて、ちょっとためになる！生き物たちのおどろきの真実。思わずつつこみたくなるいきもの122種。</p>

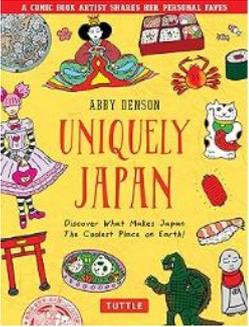
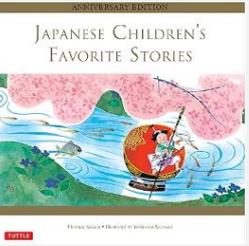
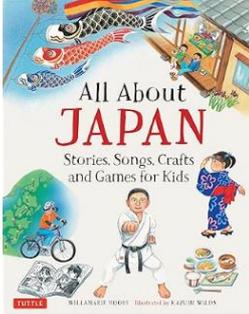
	<p>おもしろい! 進化のふしぎ 続 ざんねんないきもの事典</p> <p>石井京子・池嶋貴二・ 今泉忠明 (監) 高橋書店</p>	<p>トラは笑っちゃうほど狩りがヘタ…。残念すぎて愛おしい、思わずつっこみたくなる生き物続々。</p>
	<p>京都カワイイ平安古典絵本 ちゅう源氏物語絵巻</p> <p>ながたみどり (著) 山本淳子 (監) ユニプラン</p>	<p>源氏物語の内容を分かりやすく、簡単に知りたい方におすすめです。 かわいいうイラストと手書き文字で描いた源氏物語 54 帖と源氏物語ゆかりの京都案内の本です。</p>
	<p>色の心理学</p> <p>佐々木仁美 柘出版社</p>	<p>色を上手に使いこなす方法など、さまざまな方法を紹介しします。</p>
	<p>大切なことに気づく 365 日の名言の旅</p> <p>WARITES PUBLISHING (編) ライツ社</p>	<p>1月3日なら坂本龍馬、3月14日ならアインシュタイン…、その日に生まれた偉人から、365日、心が磨かれる言葉をもたらせる一冊。</p>
	<p>ねこもふ。でらつくす</p> <p>石橋絵 (写真) 宝島社</p>	<p>もっふもふの子ねこちゃん癒し天国。撮りおろしカットもたっぷり収録。大人気!!!「ねこもふ。」シリーズのベスト版!</p>

	<p>ベストもふ。～もふもふ したかわいい動物たち ベストオブベスト～</p> <p>もふ。研究会 宝島社</p>	<p>もふもふ赤ちゃん動物本“もふ”シリーズから厳選した ベスト本。</p>
	<p>癒し系アニマルフォト BOOK もふもふ。</p> <p>結城凜（編） ダイアプレス</p>	<p>もふもふでキュートな動物たちの姿を収めた写真集。</p>
	<p>ナショナル ジオグラフィック 傑作写真 ワイルドライフ 素顔の動物たち</p> <p>武内太一（編） 日経ナショナル ジオグラフィック社</p>	<p>「こんな姿、見たことない！」動物たちの貴重なシヨ ットを満載。</p>
	<p>カーサ ブルータス 2016年12月号</p> <p>西田善太（編） マガジンハウス</p>	<p>暮らしの必読書40冊ブックガイド付き！ コーヒーやビ ールが楽しめる新しいスタイルの本屋さんから、ライ ブラリーが充実した本を読むためのホテルや温泉ま で、読書ライフの必須アドレスを完全ガイド！</p>
	<p>ブルータス 2016年12月1日号</p> <p>西田善太（編） マガジンハウス</p>	<p>庭の時間。～居住空間学・庭編～</p>

	<p>カーサ ブルータス 特別編集 ミナ ペルホネンと皆川明</p> <p>松原亨（編） マガジンハウス</p>	<p>1995年に登場したミナ ペルホネンは美しい存在感と生地から服を作るというアプローチでファッション界に衝撃をもたらした。</p> <p>ミナ ペルホネンはどこからきてどこへいくのか。その仕事やインタビューから紐解く。</p>
	<p>旅の手帖 2015年10月号</p> <p>矢口正子（編） 交通新聞社</p>	<p>趣味の達人が教える とっておきのひとり旅</p>
	<p>ku:nel 2015年11月号</p> <p>戸田史（編） マガジンハウス</p>	<p>ストーリーのあるモノと暮らしを提案する隔月刊誌</p>
	<p>散歩の達人 2015年10月号</p> <p>武田憲人（編） 交通新聞社</p>	<p>大人のための首都圏散策マガジン</p>
	<p>旅と鉄道 ローカル線の旅 秋色、各駅停車 2015年11月号</p> <p>芦原伸（編） 朝日新聞出版</p>	<p>鉄道旅行の魅力と楽しみ方をご紹介します</p>

	<p>まっふる 東京遊び地図</p> <p>昭文社</p>	<p>東京の話題エリアをご紹介します</p>
	<p>地図で歩く はんなり京都さんぽ 2015</p> <p>水埜美保 JTB パブリッシング</p>	<p>世界遺産めぐりや紅葉ビュースポットのほか、清水寺・祇園、河原町・烏丸、嵐山、金閣寺、銀閣寺、京都駅エリアなどのさんぽコースを地図で案内。</p>
	<p>100年たったら</p> <p>文・石井睦美 絵・あべ弘士 アリス館</p>	<p>あいたいーライオンと鳥がたどる、せつなく壮大な物語。</p>
	<p>えんとつ町のプペル</p> <p>にしのみきひろ 幻冬舎</p>	<p>4000メートルの崖にかこまれ、その世界を知らない町。その町はいま、ハロウィンまつりのまただなか。魔よけの煙もくわわって、いつもいじょうにモックモク。あるとき、夜空をかける配達屋さんが、煙をすってせきこんで、配達中の心臓を、うっかりおとしてしまいました。配達屋さんはさっさとあきらめ、夜のむこうハスタコラサッサ。ドクドクドクドクドクドク。えんとつ町の町のかたすみで、あの心臓が鳴っています。</p>
	<p>そらをとびたかった ペンギン</p> <p>作・申ももこ 絵・はやしみこ 学苑社</p>	<p>ペンギンのモモちゃんはほかのトリたちが集まる森が大好き。でもほかのトリたちのようにとんだり上手におしゃべりしたりができません。いっしょうけんめい練習しているうちにだんだん悲しくなって、みんなからはなれて遠くに行くことに…。ひとと違って、できなくても、誰もが安心できる社会へ。</p>

<英語/English>

	<p>英語訳つきおりがみ Let's Enjoy Origami in English and Japanese</p> <p>Yamaguchi Makoto June Sakmoto (translator) 池田書店</p>	<p>This book is not Japanese typical collection of origami models. I have discovered these models in my travels abroad. They are not only popular but also delightful to fold.</p>
	<p>現代日本の暮らし Q&amp;A Everything You Should Know about the Life of Modern Japanese Q&amp;A</p> <p>Abe Naobumi Michael Brase (translator) IBC パブリッシング</p>	<p>Everything you need to know on Japan is right here.</p>
	<p>UNIQUELY JAPAN</p> <p>Abby Denson チャールズ・イー・ タトル出版</p>	<p>In this book, comic book artist Abby Denson shares her favorite things in the land where popular culture and ancient customs meet.</p>
	<p>Japanese Children's Favorite Stories/英語 で読む日本むかし話</p> <p>Florence Sakade チャールズ・イー・ タトル出版</p>	<p>Peach boy, Little One-Inch, etc.</p>
	<p>All About Japan(All About ...countries)</p> <p>WILLAMARIE MOORE チャールズ・イー・ タトル出版</p>	<p>In this book you will Learn the steps of the Coal Miner's Dance, a nighttime highlight of the O-Bon festival.</p>



**Survival guide to life  
in Japan**

Christpher Glen  
Createspace  
Independent Pub

A guide to getting by in Japan.