

# ウェルネスに関するブックリスト

図書・情報館で所蔵している本をご紹介します。

からだの不調を整える本は2階図書室 棚番号:LIFE-258、運動や美容や食事法に関する本は棚番号:LIFE-259、こころを整える本は棚番号:LIFE-260にあります。

※札幌市の他の図書施設に所蔵があり、貸出できるものがあれば札幌市図書館HPか蔵書検索機(館内OPAC)から予約して取り寄せ、1階ライブラリーカウンターにて貸出・返却ができます。

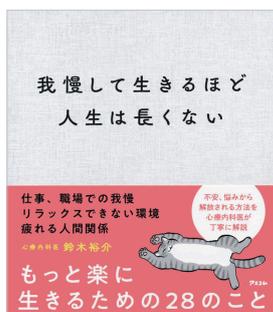
## 感情を癒やし、あなたらしく生きる4つのステップ



ロナルド・J・フレデリック／著、花川 ゆう子／監訳、武田 菜摘／訳 福村出版 2022  
2階図書室 棚番号:LIFE-260

感情的苦痛や社会不安に治療効果をもたらす「感情的マインドフルネス」。その方法を、4つのステップでさまざまなエピソードを交えながらわかりやすく解説します。自分の感情と向き合い、理解を深めるときに参考になります。

## 我慢して生きるほど人生は長くない



鈴木 裕介／著 アスコム 2021  
2階図書室 棚番号:LIFE-260

「我慢は美德」—そう思っている方は要注意。会社や友人、家族などの人間関係において誰かのために我慢している人は少なくないはず。他人の価値観やルールに惑わされず、心地よく生きていくためには？心療内科医である著者が、ヒントやアドバイスを伝授します。

## セルフケアの道具箱



伊藤 絵美／著、細川 貂々／イラスト 晶文社 2020  
2階図書室 棚番号:LIFE-260

ストレスと上手く付き合うコツは、自分で自分をケアする方法を知ること。心が弱ったときの回復方法を、カウンセラーとしての豊富な知識と経験を活かしわかりやすい表現やイラストで紹介しています。辛いな、苦しいなと感じたときに、頼りになる一冊です。

## ■ タベル

『**食べもの重量早わかり**』 篠崎 奈々, 村上 健太郎/著 女子栄養大学出版部 2024 棚番号:LIFE-259

『**食べる美容**』 茂田 正和/著 主婦と生活社 2024 棚番号:LIFE-259

『**最強の食事戦略**』 堀口 逸子, 平川 あずさ/著, 津金 昌一郎/監修 ウェッジ 2024 棚番号:LIFE-259

『**私を幸せにする食事**』 藤代 圭一/著 東洋館出版社 2024 棚番号:LIFE-259

『**最高の睡眠は腸活で手に入る**』 辨野 義己/著 扶桑社 2022 棚番号:LIFE-259

## ■ ウゴク

『**マインドフルネス・ダイエット**』 山市 大輔/監修・著, 横山 貴和子/著・絵 金剛出版 2023 棚番号:LIFE-259

『**朝起きてすぐに動きたくなる体**』 庄島 義博/著 サンマーク出版 2024 棚番号:LIFE-258

『**カラダをほぐせば、心もゆるむ**』 Lily/[著] ディスカヴァー・トゥエンティワン 2024 棚番号:LIFE-258

『**がんばらないランニング**』 三津家 貴也/著 KADOKAWA 2023 棚番号:LIFE-259

『**すぐできる10秒ねこ背ストレッチ**』 小林 篤史/著 かんき出版 2024 棚番号:LIFE-258

## ■ トトノエル

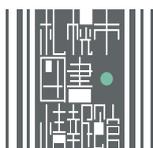
『**心の境界線**』 ネドラ・グローバー・タワブ/著 学研プラス 2022 棚番号:LIFE-209

『**「うつ」と決めつけないで**』 ヒラリー・ジェイコブス・ヘンデル/著 福村出版 2024 棚番号:WORK-437

『**自分を否定しない習慣**』 小澤 竹俊/著 アスコム 2023 棚番号:LIFE-260

『**これで解決！シゴトとココロの問題**』 廣川 進/著 労働新聞社 2023 棚番号:LIFE-250

『**自律神経が整う考え方**』 原田 賢/著 朝日新聞出版 2021 棚番号:LIFE-260



### 札幌市図書・情報館

連絡先/札幌市教育委員会中央図書館利用サービス課図書・情報館  
〒060-0001 札幌市中央区北1条西1丁目 札幌市民交流プラザ2階  
TEL.011-208-1113 FAX.011-208-1110  
HP : <https://www.sapporo-community-plaza.jp/library.html>



ウェルネス何スル?  
~カラダにイイこと、もう一歩~