



「ココロとカラダをリラックス」

に関する資料リスト

人文展示1 2026. 5. 13 岡山県立図書館 人文科学資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号	資料番号
美味しい食事でリラックス					
からだリセットスープ 1食分のたんぱく質20gと野菜100gがとれる	りの／著	ワニブックス	2023.12	596.リノ24/	0016569758
腸活とフレイル予防に「みそ汁」一日1杯5分の習慣	今泉 久美／著	文化学園文化出版局	2023.7	596.21/イマ23/	0016518623
サンラサーのココロとカラダが整うスパイスカレー	有澤 まりこ／著	インプレス	2021.2	596.22/アリ21/	0015738115
基本調味料で作る体にいいサラダ 体をいたわる◎季節をいただく◎簡単美味	齋藤 菜々子／著	主婦と生活社	2023.5	596.37/サイ23/	0016330482
まいにち臓活おかゆ からだとところが整う	尹 生花／著	Begin	2023.2	596.3/イン23/	0016507162
季節に寄り添う韓国茶 心と身体を癒す花茶と薬草茶、そして菓子	コウ 静子／著	グラフィック社	2020.6	596.7/コウ20/	0015324064
ことばの力でリラックス					
光であることば	若松 英輔／著	小学館	2023.7	159.8/ワカ23/	0016363541
あかるい花束	岡本 真帆／ [著]	ナナロク社	2024.3	911.168/オカ24/	0016200537
てのひらを差し出す	間野 菜々江／ 著	吉備人出版	2024.4	911.168/マノ24/	0016751711
星がすべて	最果 タヒ／著	文藝春秋	2025.10	911.56/サイ25/	0017070483
世界の涯てを生きるあなたへ 寺山修司詩集	寺山 修司／著 幾原 邦彦／選	双葉社	2025.12	911.56/テラ25/	0017113408
今日は昨日のつづき どこからか言葉が	谷川 俊太郎／ 著	朝日新聞出版	2025.6	911.56/タニ25/	0016254476
エクササイズでリラックス					
スポーツ医学的に正しいエクササイズがわかる本 亀田メディカルセンターが実践している	大内 洋／著	法研	2023.9	780.19/オオ23/	0016552895
座り仕事の疲れがぜんぶとれるコリほぐしストレッチ 首・肩・腰が軽くなる!	なあさん／著	ダイヤモンド社	2020.6	781.4/ナア20/	0015323793
徹底活用! バランスボール大全 決定版! 125エクササイズ	菅原 順二／監 修	成美堂出版	2020.6	780.7/スカ20/	0015301252

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号	資料番号
すわロビ 座ってできる有酸素運動	石崎 依子／著	パブラボ	2021.1	781.4/イシ21/	0015430283
めっちゃ硬さんのための誰でも柔らかくなるストレッチ	梅野 めう／著	彩図社	2021.8	781.4/ウメ21/	0015808975
スキマ★ストレッチ いつでも、どこでも、1回20秒で硬い体が超ラクになる!	中野 ジェームズ修一／著	ダイヤモンド社	2022.10	781.4/ナカ23/	0016485526

綺麗な景色でリラックス

極彩色の京都 四季の名所めぐり	稲田 大樹／著	KADOKAWA	2021.10	748/イナ21/	0015948235
世界でいちばん美しい夜空と星たちの物語	MdN編集部／編	エムディエヌコーポレーション	2020.5	748/エム20/	0015360605
花火景	冨木 一馬／[撮影]	赤々舎	2020.12	748/サエ21/	0015794589
日本を旅する大旅行地図帳 絶景編	平凡社／編	平凡社	2025.1	L291.038/ヘイ10/3	0016873937
地球一周365日世界遺産絶景の旅	富井 義夫／写真	いろは出版	2021.2	709/トミ21/	0015727837

音楽でリラックス

日本語ラップ名盤100	韻踏み夫／著	イースト・プレス	2022.9	767.8/イン22/	0015513559
21世紀のクラシック新名盤 革新者たちの絶対必聴アルバム	本間 ひろむ／著	星海社	2025.6	760.8/ホン25/	0017055070
ソ連メロディヤ・ジャズ盤の宇宙	岡島 豊樹／編	カンパニー社	2021.4	764.7/オカ21/	0015774250
入門世界の民族楽器	若林 忠宏／著	東京堂出版	2020.12	763/ワカ21/	0015705171
ボカロソングガイド名曲100選	柴 那典／編	星海社	2022.8	763.93/シハ22/	0016449738

心理学とリラックス

無意識さんの力でぐっすり眠れる本	大嶋 信頼／著	ダイヤモンド社	2023.6	146.814/オオ23/	0016484156
カウンセラーはこんなセルフケアをやってきた	伊藤 絵美／著	晶文社	2023.7	146.811/イト23/	0016516379
心理カウンセラーが教える「がんばり過ぎて疲れてしまう」がラクになる本	廣川 進／編	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2021.7	146.8/ヒロ22/	0016094583
瞬間ストレスリセット 科学的に「脳がラクになる」75の方法	ジェニファー・L. タイツ／著	ダイヤモンド社	2025.3	146.811/タイ25/	0016900938
うつな気持ちが軽くなる本 不安になるのは、あたりまえ	大野 裕／著	きずな出版	2020.8	146.8/オオ20/	0015542277

☆お探しの資料が見つからない時は、カウンターでおたずねください。人文科学班