

## 2024年5月特集展示「快眠のススメ」

請求記号	書名	著者名	出版者名
145サ	夢を見るとき脳は 睡眠と夢の謎に迫る科学	アントニオ・ザドラ	紀伊國屋書店
145タ	夢と眠りの博物誌	立木 鷹志	青弓社
B145ナ	なぜ脳は、ヘンな夢を見るのか？	ライフ・サイエンス研究班	河出書房新社
145ニ	悪夢障害	西多 昌規	幻冬舎
145フ	「金縛り」の謎を解く	福田 一彦	PHP研究所
145ワ	人はなぜ夢を見るのか	渡辺 恒夫	化学同人
145ワ	夢の現象学・入門	渡辺 恒夫	講談社
146フ	夢解釈(初版) 上	フロイト	中央公論新社
148ウ	100の夢事典 夢が答えを教えてくれる	イアン・ウォレス	ダイヤモンド社
148フ	夢占い大事典 決定版 増補改訂	不二 龍彦	学研パブリッシング
159ワ	80歳の壁 実践篇 幸齢者で生きぬく80の工夫	和田 秀樹	幻冬舎
374キ	睡眠教育(みんなく)のすすめ 睡眠改善で子どもの生活、学習が向上する	木田 哲生	学事出版
379カ	早起き早寝朝ごはん 今すぐ始めよう！	香川 靖雄	少年写真新聞社
379ミ	親子の「どうしても起きられない」をなくす本 教育学×医学でわかった	三池 輝久	イースト・プレス
389ネ	眠りの文化論	吉田 集而	平凡社
464オ	時計遺伝子 からだの中の「時間」の正体	岡村 均	講談社
481モ	生きものたちの眠りの国へ	森 由民	緑書房
490.9オ	「けいらく」で体を整える 東洋医学・経絡で考える	刑部 正道	現代書林
491.3イ	寝る脳は風邪をひかない	池谷 裕二	扶桑社
491.3イ	眠りを科学する	井上 昌次郎	朝倉書店
491.3ウ	睡眠のはなし 快眠のためのヒント	内山 真	中央公論新社
491.3サ	〈眠り〉をめぐるミステリー 睡眠の不思議から脳を読み解く	櫻井 武	NHK出版
491.3サ	睡眠の科学 なぜ眠るのかなぜ目覚めるのか 改訂新版	櫻井 武	講談社
491.3ヘ	熟睡者	クリスティアン・ベネディクト	サンマーク出版
492ナ	心と体の疲れをとるタッピングタッチ	中川 一郎	青春出版社
492.5シ	シャワーお灸 冷えない人はやっている	白神 典明	自由国民社
492.7イ	市野さおりの足裏リフレクソロジー		辰巳出版
492.7サ	こころとカラダが最高にゆるむいやしのツボ生活	斎藤 充博	永岡書店
492.7シ	症状改善！ツボ大全 99の症状に効果的なツボを紹介	布施 雅夫	成美堂出版
493.1サ	その「不調」、あなたの好きな食べものが原因だった？	澤登 雅一	ディスカヴァー・トゥエンティワン
493.1サ	快眠で「やせる体質」	坂根 直樹	朝日新聞出版
493.7ニ	睡眠障害 現代の国民病を科学の力で克服する	西野 精治	KADOKAWA
493.7フ	不眠 不眠症治療の名医が教える最高の治し方大全		文響社
493.7ミ	不眠の悩みを解消する本	三島 和夫	法研
495シ	症状改善！女性の不調を解消する大全	久保 玲子	成美堂出版
495ハ	アフター更年期からの不調を治す50の習慣	浜中 聡子	主婦の友社
495マ	女30代からのなんだかわからない体の不調を治す本	松村 圭子	東京書店
496オ	いびき女子、卒業！ 治せるものなら、きちんと治したい！	大場 俊彦	主婦の友社
496キ	鼻のせいかもしれません	黄川田 徹	筑摩書房
J498シ	10代のためのココロとカラダの整え方	吉田 誠司	メイツユニバーサルコンテンツ
B498ヨ	中国秘伝よく効く「食べ合わせ」の極意	楊 秀峰	文藝春秋
498.3ウ	安眠の科学	内田 直	日刊工業新聞社
498.3オ	40代以上の女性がやってはいけないこと 体内時計を味方につけて健康になる	大塚 邦明	春秋社
498.3オ	枕博士が教えるこれからずっとぐっすり眠れる枕の本	奥山 隆保	幻冬舎ルネッサンス
498.3カ	なぜあなたの疲れはとれないのか？ 最新の疲労医学でわかるすっきり習慣36	梶本 修身	ダイヤモンド社
498.3カ	「そろそろ、お酒やめようかな」と思ったときに読む本	垣渕 洋一	青春出版社
498.3カ	精神科医が見つけた3つの幸福 最新科学から最高の人生をつくる方法	樺沢 紫苑	飛鳥新社
498.3ク	枕と寝具の科学	久保田 博南	日刊工業新聞社
498.3コ	ぐっすり眠れる、美人になれる！読むお風呂の魔法	小林 麻利子	主婦の友社
498.3コ	心とカラダが整う「ゆる習慣」 なんだかしんどい…を即効リセット！		日経BP
498.3コ	朝起きられない人のねむり学 一日24時間の賢い使い方	神山 潤	新曜社
498.3コ	機長の「健康術」	小林 宏之	阪急コミュニケーションズ
498.3サ	眠らない 不眠の文化	エルンド・サマーズ・プレムナー	青土社
498.3シ	世界が認めたニッポンの居眠り 通勤電車のウトウトにも意味があった！	ブリギッテ・シテーガ	阪急コミュニケーションズ
498.3シ	「寝つきが悪い」「すぐに目が覚めてしまう」人のお助けBOOK	白濱 龍太郎	主婦の友社
498.3シ	最新科学が証明した睡眠にいいことベスト211	キム・ジョーンズ	文響社
498.3シ	命を縮める「睡眠負債」を解消する	白川 修一郎	祥伝社

## 2024年5月特集展示「快眠のススメ」

請求記号	書名	著者名	出版者名
498.3ス	睡眠文化を学ぶ人のために	高田 公理	世界思想社
498.3ス	SLEEP 最高の脳と身体をつくる睡眠の技術	ショーン・スティーブソン	ダイヤモンド社
498.3ツ	不眠症の科学	坪田 聡	ソフトバンククリエイティブ
498.3ツ	女性ホルモンが整うオトナ女子の睡眠ノート	坪田 聡	綜合法令出版
498.3ニ	脳と体の疲れをとる仮眠術 パワーナップの大効果！	西多 昌規	青春出版社
498.3ニ	寝不足でも結果を出す全技法	西多 昌規	ディスカヴァー・トゥエンティワン
498.3ネ	成功する人はなぜ23時に眠るのか	根来 秀行	宣伝会議
498.3マ	「毎日疲れない」にいいこと超大全	工藤 孝文	宝島社
498.3ミ	30代ビジネスマンの「太らない」「疲れない」21の習慣	水野 雅浩	飛鳥新社
498.3ミ	驚くほど眠りの質がよくなる睡眠メソッド100	三橋 美穂	かんき出版
498.3ミ	「若返りホルモン」をぐんぐん増やす16の習慣 3か月で見違える！	満尾 正	阪急コミュニケーションズ
498.3ヤ	座ってできる！シニアヨガ お悩み別解説付き	山田 いずみ	講談社
498.3ワ	未病図鑑 病院にも薬にも頼らないカラダをつくる	渡辺 賢治	ディスカヴァー・トゥエンティワン
498.7コ	子どもにいいこと大全 自律神経をととのえる62の習慣	主婦の友社	主婦の友社
499オ	ハーブティーブレンドBOOK 心と体の不調に効く	おおそね みちる	講談社
499シ	ハーブティーブレンド100 お悩み別ところどころからだを癒すレシピ	しばた みか	山と溪谷社
589マ	寝たら治る 失敗しないふとん選び	松井 重信	角川SSコミュニケーションズ
597タ	誰にも聞けないインテリアのルール		エクスナレッジ
599ア	ママと赤ちゃんのぐっすり本 「夜泣き・寝かしつけ・早朝起き」解決ガイド	愛波 文	講談社
599カ	わが子がぐっすり眠れる魔法のスイッチ	ハーヴェイ・カープ	講談社
599シ	赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド	清水 悦子	かんき出版
599シ	子どもの「眠る力」の育て方	清水 悦子	日本能率協会マネジメントセンター
599シ	シアーズ博士夫妻のベビースリープブック	ウィリアム・シアーズ	イースト・プレス
599シ	赤ちゃんもママもぐっすり眠れる魔法の時間割	清水 瑠衣子	青春出版社
599ト	赤ちゃんとママのための「朝までぐっすり睡眠プラン」7日間で完結！	キャサリン・トビン	大和書房
599ネ	寝かしつけまとめ。0～3才	主婦の友社	主婦の友社
599ネ	すぐ寝る、よく寝る赤ちゃんの本 寝かしつけの100の“困った”をたちまち解決！	ねんねママ	青春出版社
599フ	ジーナ式カリスマ・ナニーが教える赤ちゃんとおかあさんの快眠講座 改訂版	ジーナ・フォード	朝日新聞出版
599モ	医者が教える赤ちゃん快眠メソッド 家族そろってぐっすり眠れる	森田 麻里子	ダイヤモンド社
748カ	おやすみ神たち	川島 小鳥	ナナロク社
780ナ	医師も薦める子どもの運動	中野 ジェームズ修一	徳間書店
911.1オ	おやすみ短歌 三人がえらんで書いた安眠へさそってくれる百人一首	柊野 浩一	実生社
914コ	今夜もそっとおやすみなさい	小手鞠 るい	出版芸術社
916シ	ぼくは眠れない	椎名 誠	新潮社
D4オ	おじいちゃんもおばあちゃんも聴いてねむった子守歌		キングレコード
D8コ	こもりうた ベスト		キングレコード
Fム	ねむり	村上 春樹	新潮社
F4カ	限りなく美しい 自律神経が整う眠れる音楽と自然音	神山純一J PROJECT	テnderサウンドジャパン
F4サ	最新音楽療法 睡眠障害改善 ベスト	ネイチャー・ノーツ	キングレコード
F4リ	究極の眠れるアロマ BEST20～至福への扉～	RELAX WORLD	クロア
F4リ	Hawaii やすらぎカフェ～極上のリラックスサウンドを貴方に～20 Special Editio	RELAX WORLD	クロア
U49イ	<DVD>一木富佐栄のおうちでヨーガ ヨーガを日常の習慣に	一木 富佐栄	〔一木ヨーガスタジオ〕
U49コ	<DVD>呼吸革命・呼吸体操		シンフォレスト
U49ナ	<DVD>ナイス体操 いつまでも、健康で自活するために！！	森口 尚子	