

『わらう』 ブックリスト

緊張や怒りといった状態は交感神経を刺激し、血圧を上げたり心拍を速めたりして、心臓病を悪化させる可能性があるそうです。ふだん怒りや悲しみの感情にとらわれがちな方も、たまには笑いに関する本を読んでリラックスしませんか？

この展示を開始した際に、本棚に並べていた資料の一部を紹介します。

★笑い話・笑えるエピソードが書かれている本

資料ID	タイトル	著者表示	請求記号
29190158591	笑う科学イグ・ノーベル賞(PHPサイエンス・ワールド新書 008)	志村幸雄／著	377.7 シム
29190139328	金の空想科学読本 -BEST版-	柳田理科雄／著	404 ヤナ
29100535631	お悩み天国 -治勲の爆笑人生相談室-[1]	趙治勲／著	795.04 ㊦ヨ
29100122471	サラリーマン川柳いちおし傑作選	やくみつる／選 島田 駱舟／選	911.467 サラ
29100395259	とっておきの笑いあります!もう一丁!!(読書がたのしくなるニッポンの文学)	小川未明／[ほか]作	913.68 トク

★笑いについて考える本

資料ID	タイトル	著者表示	請求記号
29100114106	笑い(ワイド版岩波文庫 13)	ベルクソン／著 林達夫／訳	135.4 ベル
29190110089	笑う脳(アスキー新書 117)	茂木健一郎／著	141.6 モキ
29100230746	図説笑いの中世史	ジャン・ヴェルドン／著 池上俊一／監修 吉田春美／訳	230.4 ウエ
29100202059	漫才	ビートたけし／著	779.14 ビト
29190207000	ユーモアの秘策 -笑いが生まれるメカニズム-	葛西文夫／著	901.7 カサ

★笑いを忘れずに生きる人たちの本

資料ID	タイトル	著者表示	請求記号
29100299816	笑顔の介護力 -妻たちが語るわが夫を見守る介護の日々-	小山明子／著 野坂 暘子／著	369.26 コヤ
29100556314	どんなムチャぶりに、いつも笑顔で?! -日雇い派遣のケータイ販売イベントコンパニオンという労働-	田中慶子／著	674.53 タナ
29190178318	笑いの現場 -ひょうきん族前夜からM-1まで-(角川SSC新書 027)	ラサール石井／著	779.14 ラサ
29100042190	産んでくれてありがとう -笑顔で生きる2歳児から高校生までの難病の子どもたち-	難病のこども支援全国ネットワーク／監修	916.3 ウン
29100229672	チャランポラン闘病記 -多発性硬化症との泣き笑い2000日-	林家こん平／著	916.3 ハヤ

→裏面に続きます

★いま、つらくて笑うことができない人に向けた本

資料ID	タイトル	著者表示	請求記号
29190028778	どうしたら、人生は楽しくなりますか? -14歳からのメンタルヘルス-	林恭弘/著	146.82 ハヤ
29100259596	自分を好きになれないキミへ -心の荷物を下ろす12のセラピー-	石井裕之/著	159 イシ
29100304657	「気持ちの整理」が一瞬でできる法 -もう、対人ストレスで泣かない!-(East Press Business)	内藤誼人/著	361.4 ナイ
29190131564	「うつ」になりやすい人(PHP新書 550)	加藤諦三/著	493.76 加
29150021136	自分の体にもっとやさしく -なんだか疲れて、悲しく、虚しい女性たちへ-	武者稚枝子/著	495 ムシ

★いま、怒りたくて笑う気になれない人に向けた本

資料ID	タイトル	著者表示	請求記号
29100275709	力を抜いて生きる(The New Fifties)	有馬頼底/著	188.84 アリ
29100279008	イライラしがちなあなたを変える本	安藤俊介/著	336.49 アン
29100270411	「陽転」コミュニケーション	和田裕美/著	361.45 ワダ
29150025731	子どもへの「怒り」を上手にコントロールできる本	榎本 博明/著	379.9 エノ
29100272144	イラッとしたときのとっさの対応術 -苦手な相手にウンザリさせられない心理技法-	内藤誼人/著	498.39 ナイ

★思わず笑みがこぼれるもの・遊びに関する本

資料ID	タイトル	著者表示	請求記号
29100087799	心が明るくなる室内ゲーム&遊び43(高齢者のイキイキ生活シリーズ 1)	日本レクリエーション協会/監修	369.26 コ
29100093508	日本の“珍々”踏切 -最新調査-	伊藤博康/編著	516.25 イト
29100419927	世界遊園地大全 -想像を超える、世界の楽しい遊園地-	グラフィック社編集部/編	689.5 セカ
29100213197	いんちきおもちゃ大図鑑 -中国・香港・台湾・韓国のアヤシイ玩具-	いんちき番長/著 加藤アングラ/著	759 イン
29190247451	家族・親子トランプ入門 -ずっと使える決定版! 厳選50種!!-	土屋書店編集部/編集	797.2 カジ

★その他の「笑い」に関する本

資料ID	タイトル	著者表示	請求記号
29100338051	たのしい雑学読本	坪内忠太/編著	049 ツボ
29101004876	微笑みのたくらみ -笑顔の裏に隠された「信頼」「嘘」「政治」「ビジネス」「性」を読む-	マリアン・ラフランス/著 中村真/訳	141.6 ラフ
29100548360	埼玉あるある	さいたま与太郎/著 花小金井正幸/画	S 361.42 サイ
29190094481	お年よりと絵本でちょっといい時間 -老人福祉施設での読みきかせガイド-	山花郁子/著	369.26 ヤマ
29190182948	旅芸人のいた風景 -遍歴・流浪・渡世-	沖浦和光/著	384.38 オキ
29100241479	笑う食卓(pen BOOKS)	立石敏雄/著	596.04 けん
29190300466	この世は落語(ちくま文庫 な19-4)	中野翠/著	B 779.13 ナカ
29190096254	最新!平成ことば事情 -抱腹舌好調!現役アナの日本語教室-	道浦俊彦/著	810.4 ミチ
29190131184	江戸のことわざ遊び-幕末のベストセラーで笑う-(平凡社新書 541)	南和男/著	913.59 ミナ
29100339984	笑いの海に飛び込めば、生きる手掛かりが見つかる	樋口強/著	916.3 ヒグ