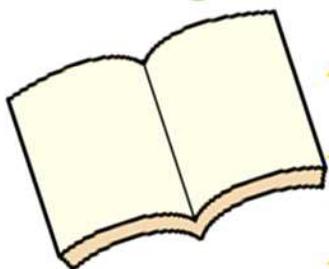


すやすや
ぐっすり
ねむりたい



テーマ展示「眠り」 ブックリスト

2024年12月

編集・発行 さいたま市立中央図書館

『眠りと体内時計を科学する』
大塚邦明／著 春秋社 2014年



『夢と眠りの博物誌』
立木鷹志／著 青弓社 2012年

『よく眠るための科学が教える10の秘密』
リチャード・ワイズマン／著 木村博江／訳
文藝春秋 2015年

『夜更かしの社会史 安眠と不眠の日本近現代』
近森高明／編 右田裕規／編
吉川弘文館 2024年

『子育てで眠れないあなたに』

夜泣きドクターと睡眠専門ドクターが教える細切れ睡眠対策』
森田麻里子／著 伊田瞳／著 さざなみ／イラスト
KADOKAWA 2021年



『枕の博物誌』

白崎繁仁／著 北海道新聞社 1995年

『枕の文化史』

矢野憲一／著 講談社 1985年



『枕と寝具の科学』

久保田博南／著 五日市哲雄／著
日刊工業新聞社 2017年

『ベッドの文化史』

『寝室・寝具の歴史から眠れぬ夜の過ごししかたまで』
ローレンス・ライト／著 別宮貞徳／ほか訳
八坂書房 2002年

『動物はいつから眠るようになったのか？』

『線虫、ハエからヒトに至る睡眠の進化』
大島靖美／著 技術評論社 2018年

『ツルはなぜ一本足で眠るのか [適応の動物誌]』

小原秀雄／ほか著 渡辺富士雄／画 ぐるーぷ・ぱあめ／編
草思社 1984年





『日本子守唄集成』

尾原昭夫／編著 柳原出版 2022年

『いねむり先生』

伊集院静／著 集英社 2013年

このリストに掲載している図書は、さいたま市図書館で所蔵しています。貸出や予約（順番待ち）ができます。

さいたま市図書館ホームページ：

<https://www.lib.city.saitama.jp/>

さいたま市立中央図書館 さいたま市浦和区東高砂町 11-1

電話：048-871-2100

FAX：048-884-5500