

BOOK LIST

2022年4月



眠り

と

夢



新学期・新生活や新しい環境にお疲れの方や、そうでない方にも
「眠り」と「夢」に関する資料をご紹介します

編集・発行 さいたま市立中央図書館

睡眠

図書

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 文藝春秋 2015年

図書

『早起き』は生きる力!ー脳がよろこぶ!元気になる!ー

陰山 英男、神山 潤、瀬川 昌也 / 著 晶文社 2007年

図書

睡眠のはなしー快眠のためのヒントー

内山 真 / 著 中央公論新社 2014年

図書

たった一晩で疲れをリセットする睡眠術

石川 泰弘 / 著 日本文芸社 2015年

図書

ねむり学入門ーよく眠り、よく生きるための16章ー

神山 潤 / 著 新曜社 2010年

寝具

図書

枕

矢野 憲一 / 著 法政大学出版局 1996年

図書

寝室の文化史

パスカル・ディビ / 著 青土社 1990年

図書

ベッドの文化史ー寝室・寝具の歴史から眠れぬ夜の過ごし方までー

ローレンス・ライト / 著 八坂書房 2002年

夢

図書

夢の事典

鞭 羊子 / 監修

日本文芸社

2001年

図書

人はなぜ夢を見るのかー夢科学四千年の問いと答えー

渡辺 恒夫 / 著

化学同人

2010年

図書

眠りと夢のメカニズムーなぜ夢を見るのか?睡眠中に脳が育つのか?ー

堀 忠雄 / 著

ソフトバンククリエイティブ

2008年

図書

夢と眠りの博物誌

立木 鷹志 / 著

青弓社

2012年

文庫

夢泥棒ー睡眠博物誌ー

赤瀬川 原平 / 著

新風舎

2004年

児童書

図書

動物のちえ 4

成島 悦雄 / 監修

偕成社

2014年

図書

さかなだってねむるんです

瀬能 宏 / 監修

ポプラ社

2015年

図書

やねはぼくらのひるねするばしょ

小野かおる / さく

福音館書店

2018年

子育て・生活

図書

夜泣きが止まる本 -子どもも親も毎日ぐっすり眠れる！

菊池 清 / 著

風鳴舎

2020年

図書

ここだけは押さえておきたい **子どもの眠りの大事なツボ**

神山 潤 / 著

芽ばえ社

2015年

図書

子育てで眠れないあなたに

森田 麻里子 / 著、伊田 瞳 / 著 KADOKAWA 2021年

図書

快眠レシピ -不眠の悩み解消！ 最近、よく眠れない そう感じるあなたに-

内田 直 / 監修 コナミデジタルエンタテインメント 2007年

図書

おやすみヨガ -音を聞きながら横になるだけ-

サントーシマ香 / 著

学研プラス

2017年

図書

肥満外来の女医が教える**熟睡して痩せる「3・3・7」睡眠ダイエット**

左藤 桂子 / 著

SBクリエイティブ

2016年

このリストに掲載している本は、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。



さいたま市立中央図書館

浦和区東高砂町 11-1

TEL : 048-871-2100

図書館ホームページはこちら

FAX : 048-884-5500

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

