

さいたま市立中央図書館 テーマ資料展示ブックリスト

# 疲れを癒そう



新年度が始まってから1ヶ月。

新しい環境の中で、疲れを感じることもあるかもしれません。

今回の展示は、日々の疲れを癒すヒントや、気分転換のきっかけになりそうな本を集めました。

本を読んで一息ついてみませんか。

編集・発行 さいたま市立中央図書館 令和8年5月

## 上手に休む

- ◇ 『オフを整えるーもう、ダラダラするだけで貴重な休日を終わらせないー』  
船ヶ山哲／著 すばる舎 2025年
- ◇ 『休息の科学ー息苦しい世界で健やかに生きるための10の講義ー』  
クラウドディア・ハモンド／著 山本真麻／訳 TAC株式会社出版事業部 2021年
- ◇ 『図解「昨日の疲れ」が抜けなくなったら読む本ー休み方にもコツがある!ー』  
西多昌規／著 大和書房 2014年
- ◇ 『「疲れしない」が毎日続く!休み方マネジメント』  
菅原洋平／著 河出書房新社 2019年
- ◇ 『学校では教えてくれない自分を休ませる方法』  
井上祐紀／著 KADOKAWA 2021年



## 心をゆるめるコツ

- ◇ 『会社、仕事、人間関係で心が疲れしない仕事術』  
福山敦士／著 あさ出版 2023年
- ◇ 『がんばらないめんどくさくない人間関係を築くコツ』  
尾林誉史／著 ナツメ社 2021年
- ◇ 『ストレスの9割はコントロールできる』  
鎌田敏／編著 明日香出版社 2020年
- ◇ 『がんばらなくても死なない』  
竹内絢香／著 KADOKAWA 2020年



- ◇ 『老いを楽しむ人生の言葉』  
和田秀樹／著 にゃんとまた旅／絵 Gakken 2024年

悩んでいるのは自分だけじゃない  
気持ちが楽になる本

## 身体を整える

- ◇ 『体の不調を整える。保存版』 宝島社 2022年
- ◇ 『頑張りすぎる人のための疲れない習慣ー朝・昼・晩のケアと眠り方ー』  
上符正志／総監修 家の光協会 2022年
- ◇ 『すごく使える睡眠学テクニクーすぐに実践したくなるー』  
櫻井武／著 日本実業出版社 2024年
- ◇ 『ハーブの癒し  
ー毎日できるやさしいケア×基礎知識×知って楽しむハーブ&アロマ54ー』  
諏訪晴美／監修 翔泳社 2023年
- ◇ 『夜9時からの、癒しのスーパースープー皿のスープで夕食完成!ー』  
高山かづえ／著 成美堂出版 2019年

## 夢中になる時間

- ◇ 『大人の休日案内。』 マガジンハウス 2023年
- ◇ 『おうち時間を楽しく気ままな手しごと  
ーがんばらなくても素敵にできる、手しごといろいろ集めました。ー』  
ブティック社 2021年
- ◇ 『いつか行ってみたい世界の絶景温泉&癒しのサウナ』  
パイインターナショナル／編著 パイインターナショナル 2023年
- ◇ 『アクアリウムを趣味にするープロが教える観賞用水槽の作り方ー』  
木下裕人／著 マイナビ出版 2024年
- ◇ 『身近な植物を活かすはじめてのドライフラワー  
ー仕立て方の基礎と暮らしに寄り添うアレンジメントー』  
小林みどり／監修 メイツユニバーサルコンテンツ 2024年



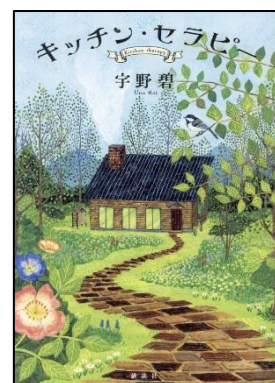
## 暮らしをラクに

- ◇ 『がんばりすぎない家事の時短図鑑－暮らしのムダをなくす－』  
田中ナオミ／著 エクスナレッジ 2022年
- ◇ 『頑張りすぎない10人の暮らしの取捨選択』  
メディアソフト書籍部／編 メディアソフト 2018年
- ◇ 『ラクしておいしい令和のごはん革命－人気レシピ本が教えてくれた－』  
阿古真理／著 主婦の友社 2021年
- ◇ 『ずっとラクするごはんのしくみ－作って仕込んでパパッと完了!－』  
上田淳子／著 主婦の友社 2024年

## 見て読んで癒される

心身を癒す  
新しい読書法!

- ◇ 『心と体がラクになる読書セラピー』  
寺田真理子／著 ディスカヴァー・トゥエンティワン 2021年
- ◇ 『コーヒーと楽しむ一瞬で心がリセットされる40の物語』  
西沢泰生／著 PHP 研究所 2023年
- ◇ 『キッチン・セラピー』宇野碧／著 講談社 2023年
- ◇ 『心が強くなる奇跡の絶景と運命を変えることば』  
パイインターナショナル／編著 パイインターナショナル 2018年
- ◇ 『雲と出会える図鑑』武田康男／著 ベレ出版 2020年
- ◇ 『枕元の本棚』津村記久子／著 実業之日本社 2016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 浦和区東高砂町11-1

TEL 048-871-2100 FAX 048-884-5500

このブックリストの書影画像はBOOKデータASPから引用しています。