

さいたま市立中央図書館 ブックリスト

「ゆるい」わたしをはじめる



4月は、学校や仕事など環境が変わることが多い月です。
新しい環境に慣れるまで、疲れを感じやすくなってしまいます。

そこで今回は、肩の力を抜いて読める「ゆるい本」を中心にご紹介します。

ゆるい気持ちになって癒やされたり、ゆるく考えてみたり、ゆるく新しいことを始めてみたりしませんか。

★編集・発行 さいたま市立中央図書館★

令和3年4月

自分をゆるめる

△しないことリスト pha／著 大和書房 2016年

△すごい手抜き 今よりゆるくはたらいて、今より評価される30の仕事術

佐々木正悟／著 ワニブックス 2015年

△こころとからだのネジを緩めればうまくいく

沖幸子／著 プレジデント社 2017年

△男がつらいよ 絶望の時代の希望の男性学

田中俊之／著 KADOKAWA 2015年

△妻が抱える「夫ストレス」 どうしたらラクになる？

石原加受子／著 KADOKAWA 2015年

△ラクするための片づけルール

吉川永里子／著 ワニブックス 2014年

△とにかくかんたんゆる〜っとはじめる 10分自炊

島本美由紀／著 東京書店 2017年

△あな吉さんの「ゆる家事」レッスン ラクしてハッピー！

浅倉ユキ／著 筑摩書房 2013年

△寝る前に読むだけでイヤな気持ちが消える心の法則 26

中村将／著 KADOKAWA 2013年

△それはきっと必要ない

印南敦史／著 誠文堂新光社 2020年

△風と共にゆとりぬ

朝井リョウ／著 文藝春秋 2020年



ゆるく始める

△腎臓病の満足ごはん ゆるい制限で、無理なく続ける

菅野義彦／病態監修 榎本眞理／栄養指導・献立

女子栄養大学出版部 2015 年

△ゆるマナー始めましょ

岡田承子／著 柳田圭恵子／著 ほんの木 2014 年

△もっと筆ペンで書くゆる文字季節のはがき

宇田川一美／著 誠文堂新光社 2014 年

△東京周辺お泊まりゆる登山

西野淑子／著 実業之日本社 2014 年

△ゆるエコ 無理せず、楽しく、あるもので

田村記久恵／著 アズマカナコ／監修 KADOKAWA 2014 年

△頑張らないジャズの聴き方

富澤えいち／著 ヤマハミュージックメディア 2012 年

ゆるさに癒やされる

△しまい忘れた猫 KADOKAWA 2016 年

△おじさん図鑑

なかむらるみ／絵・文 小学館 2011 年

△不思議のもふもふカフェ

らいらっく／著 リブレ出版 2015 年



ゆるく知る



△埼玉ルール 埼玉ゆったりライフを楽しむための49のルール

都会生活研究プロジェクト〈埼玉チーム〉／著 KADOKAWA 2013年

△ゆるふわ昆虫図鑑 気持ちがゆる〜くなる虫ライフ

じゅえき太郎／著 宝島社 2017年

△ゆる妖怪カタログ

妖怪文化研究会／著 河出書房新社 2015年

△「試し書き」から見えた世界

寺井広樹／著 ごま書房新社 2015年

△トリノトリビア 鳥類学者がこっそり教える野鳥のひみつ

川上和人／監修 マツダユカ／マンガ 川上和人／ほか著 西東社 2018年

△マンガで入門世界—ゆるい哲学

マイケル・F.パットン／著 ケヴィン・キャノン／著

大田黒奉之／訳 ダイヤモンド社 2019年

△文庫本は何冊積んだら倒れるか

堀井憲一郎／著 本の雑誌社 2019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1-1-1

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