

No.	タイトル	著者	出版社	請求記号	資料番号	所在
1	おやすみ、エレン	カール＝ヨハン・エリーヌ著	飛鳥新社	絵本 オヤ	21396816	1階絵本
2	すってはいてラッコくん	ローリー・ライト著 マックス・スターズク絵，大前泰彦訳	ミネルヴァ書房	絵本 スツ	21004676	1階絵本
3	「私」を取り戻す哲学	岩内章太郎著	講談社	104 IW	21884483	3階学習図書
4	自分疲れ：ココロとカラダのあいだ	頭木弘樹著	創元社	114.2 KA	21883112	3階学習図書
5	「幸せ」になるための哲学の言葉：アラン、フロム、アドラー、サルトル、ニーチェから学ぶ「幸せ」に生きるヒント	小川仁志監修	洋泉社	130 SH	21488518	3階学習図書
6	30分でできる不安のセルフコントロール	マシュー・マッケイ，トロイ・デュフレーヌ著 堀越勝，櫻村正美訳	金剛出版	141.6 MC	21423612	3階学習図書
7	30分でできる怒りのセルフコントロール	ロナルドT・ポッターエフロン パトリシアS・ポッターエフロン著 堀越勝，櫻村正美訳	金剛出版	141.6 PO	21423600	3階学習図書
8	感情を癒やし、あなたらしく生きる4つのステップ：気づく・鎮める・感じきる・心を開く	ロナルド・J・フレデリック著 武田菜摘訳	福村出版	146.8 FR	21851925	3階学習図書
9	こころを晴らす55のヒント：臨床心理学者が考える悩みの解消・ストレス対処・気分転換	竹田伸也[ほか]著	遠見書房	146.8 KO	21715485	3階学習図書
10	ココロが軽くなるエクササイズ	越川房子監修	東京書籍	146.8 KO	21335615	3階学習図書
11	今日がもっと楽しくなる行動最適化大全：ベストタイムにベストルーティンで常に「最高の1日」を作り出す	樺沢紫苑著	KADOKAWA	159 KA	21792398	3階学習図書
12	自信をつける習慣：よけいな迷いが消えていく58のヒント	内藤誼人著	明日香出版社	159 NA	21860280	3階学習図書
13	「心の闇」をパワーに変える心理術	内藤誼人著	すばる舎	159 NA	21487403	3階学習図書
14	Yourtime(ユア・タイム)：4063の科学データで導き出した、あなたの人生を変える最後の時間術	鈴木祐著	河出書房新社	159 SU	21845415	3階学習図書
15	「みんなと違う」自分を大切にする方法：10代からのメンタルケア	本田秀夫著	KADOKAWA	159.7 HO	21860152	3階学習図書
16	コンプレックスをひっくり返す：見た目のなやみが軽くなる「ボディ・ポジティブ」な生き方	吉野なお著	旬報社	159.7 YO	21882945	3階学習図書
17	人間関係のおかたづけ：人生を変える新しい整理整頓術	堀内恭隆著	KADOKAWA	361.4 HO	21860366	3階学習図書
18	風をとおすレッスン：人と人のあいだ	田中真知著	創元社	361.4 TA	21883148	3階学習図書
19	リラックスのレッスン：緊張しない・あがらないために	鴻上尚史著	大和書房	361.454 KO	21565893	3階学習図書
20	大学生のストレスマネジメント：自助の力と援助の力	齋藤憲司，石垣琢磨，高野明著	有斐閣	377.9 SA	21673170	3階学習図書
21	(あまり)病気をしない暮らし	仲野徹著	晶文社	490.4 NA	21557198	3階学習図書
22	二十四節気の暦使い暮らし：かんぼう歳時記	櫻井大典著，土居香桜里絵	ワニブックス	490.9 SA	21837231	3階学習図書

No.	タイトル	著者	出版社	請求記号	資料番号	所在
23	新・健康の科学知識：「食事」「睡眠」「運動」など,知っておきたい最新知識52	—	ニュートンプレス	491.3 SH	21853386	3階学習図書
24	免疫力を上げる健美腸ルール：ウイルスや菌に負けない体をつくる	小林暁子著	講談社	491.346 KO	21704556	3階学習図書
25	Sleep,sleep,sleep	クリスティアン・ベネディクト ミンナ・トゥーンベリエル著 鈴木ファストアーベント理恵訳	サンマーク出版	491.371 BE	21734422	3階学習図書
26	からだの免疫キャラクター図鑑：病気をふせぐしくみがよくわかる!	岡田晴恵監修, いうみつるイラスト	日本図書センター	491.8 KA	21413751	3階学習図書
27	Shinrin - Yoku：心と体を癒す自然セラピー	宮崎良文著	創元社	492.5 MI	21557186	3階学習図書
28	はじめてのリンパ：1からのマッサージ&ストレッチ	加藤雅俊著	ブルーロータスパブリッシング	492.75 KA	21085513	3階学習図書
29	本当にすごい冷えとり百科：33人の医師・専門家による冷えとりワザ73	—	オレンジページ	493.14 HO	21310636	3階学習図書
30	その不調、冷えが原因です	川嶋朗監修	池田書店	493.14 SO	21528972	3階学習図書
31	体と心をラクにする鉄分貯金：疲れと不調にサヨナラ!	細川モモ著	KADOKAWA	493.175 HO	21860188	3階学習図書
32	メンタル脳	アンデシュ・ハンセン マッツ・ヴェンブラード著, 久山葉子訳	新潮社	493.7 HA	21895893	3階学習図書
33	頭痛女子バイブル：痛くなるワケから、治し方までまるごと頭痛のこと。	五十嵐久佳監修	世界文化社	493.74 ZU	21300891	3階学習図書
34	女性の「ヘルスケア」を変えれば日本の経済が変わる	堀江貴文, 三輪綾子著	青志社	495 HO	21825996	3階学習図書
35	医者が教える女体大全：オトナ女子の不調に効く! 自分のカラダの「取扱説明書」	宋美玄著	ダイヤモンド社	495 SO	21701511	3階学習図書
36	女子漢方：つらい症状を改善	矢久保修嗣, 木下優子, 上田ゆき子著	法研	495 YA	21032892	3階学習図書
37	ぼくたちが知っておきたい生理のこと	博多大吉, 高尾美穂著	辰巳出版	495.13 HA	21837371	3階学習図書
38	専門医が語る子宮とのつきあい方：生理痛や子宮の病気について理解を深めてすこやかにあなたらしい日々を	梶原健, 三輪真唯子著	ライフサイエンス出版	495.43 KA	21600466	3階学習図書
39	運動習慣ゼロの人のための疲れない! 動けるカラダをつくるテク	朝日新聞出版編著	朝日新聞出版	498.3 AS	21685644	3階学習図書
40	ほどよいストレスが人を若くする：細胞が教えてくれた若返る生き方	跡見順子著	サンマーク出版	498.3 AT	21820261	3階学習図書
41	からだところこの健康学	稲葉俊郎著	NHK出版	498.3 IN	21608817	3階学習図書
42	調子いい! がずっとつづくカラダの使い方：絵でわかる	仲野孝明著	サンクチュアリ出版	498.3 NA	21600504	3階学習図書
43	無敵のデトックス大全：溜まっているオトナを巡らせる!	岡清華著	ワニブックス	498.3 OK	21814508	3階学習図書
44	Selfcarebook：365日やさしい疲れのとり方	朝野ペコイラスト	翔泳社	498.3 SE	21660308	3階学習図書
45	オトナ女子のおうちセルフケア：自分を癒すマッサージ、瞑想、ストレッチ	山口創, 中川れい子著	秀和システム	498.3 YA	21751504	3階学習図書

No.	タイトル	著者	出版社	請求記号	資料番号	所在
46	本当に体が硬い人のためのくずしヨガ： 小さな動きで体が変わる! ポーズの正しいくずし方	伊集院霞著	誠文堂新光社	498.34 IJ	21291941	3階学習図書
47	呼吸と姿勢を整える	—	マガジンハウス	498.34 KO	21836707	3階学習図書
48	も〜っとずぼらヨガ： 自律神経どこでもリセット!	崎田ミナ著	飛鳥新社	498.34 SA	21504118	3階学習図書
49	YOGA(ヨガ)ポーズの教科書： 永久保存版100ポーズ70レッスン	綿本彰著	新星出版社	498.34 WA	21284896	3階学習図書
50	Goodsleepbook： 365日ぐっすり快適な眠りのむかえ方	土屋未久イラスト	翔泳社	498.36 GO	21660297	3階学習図書
51	江戸の快眠法： 東洋医学で眠れるからだを作る	宮下宗三著	晶文社	498.36 MI	21493658	3階学習図書
52	睡眠	柳沢正史監修	ニュートンプレス	498.36 SU	21771444	3階学習図書
53	昼間のパフォーマンスを最大にする正しい眠り方	友野なお著	WAVE出版	498.36 TO	21433777	3階学習図書
54	寝るのが楽しくなる睡眠のひみつ	ヴィッキー・ウッドゲート文と絵 山崎正浩訳	創元社	498.36 WO	21844476	3階学習図書
55	お風呂の達人： バスクリン社員が教える究極の入浴術	石川泰弘著	草思社	498.37 IS	20757863	3階学習図書
56	どうしたらストレスフリーに生きられますか?： オトナ女子の不安・モヤモヤがんばらないで解消!	堀田秀吾監修	新星出版社	498.39 DO	21792424	3階学習図書
57	誰でもできるのにほとんどの人がやっていない科学の力で元気になる38のコツ	堀田秀吾著	アスコム	498.39 HO	21852942	3階学習図書
58	マインドフルネス瞑想の基本DVDブック： 一番わかりやすい最強の心と体の休息法	長谷川洋介監修	樫出版社	498.39 MI	21359135	3階学習図書
59	「やらなきゃいけないのになんにも終わらなかった……」がなくなる本	菅原洋平著	WAVE出版	498.39 SU	21788833	3階学習図書
60	1日5分で脳が冴えるシナプソロジー	シナプソロジー普及会著 榎本タイキ イラスト	中経出版	498.39 SY	21323940	3階学習図書
61	健康になれない健康商品： なぜニセ情報はなくなるらないのか	佐藤健太郎著	春秋社	498.5 SA	21289074	3階学習図書
62	食と栄養	中村丁次監修	ニュートンプレス	498.5 SH	21777691	3階学習図書
63	健康食品・サプリメント知りたいことガイドブック： Q&Aでわかる正しい知識と選び方	畝山智香子, 大野智, 千葉一敏著 医療経済研究・社会保険福祉協会編集企画	中央法規出版	498.5 UN	21787297	3階学習図書
64	Drink： あなたが口にする「飲み物」のウソ・ホント	アレクシス・ウィレット著, 井上大剛訳	白揚社	498.5 WI	21868818	3階学習図書
65	体に悪い、悪くない、ホントはどっち?： 体内に取り込む化学物質が気になったから論文1000本読んでみた	ジョージ・ザイダン著, 藤崎百合訳	化学同人	498.53 ZA	21878504	3階学習図書
66	たんぱく質早わかり： 必要な量が効果的にとれる!	女子栄養大学出版部編	女子栄養大学出版部	498.55 TA	21873694	3階学習図書
67	医師がすすめるエビデンスベースの「体にいい」食習慣	CHIEKO著	クロスメディア・パブリッシング	498.583 CH	21832851	3階学習図書
68	メディカルアロマレシピ： 医療現場でのアロマセラピーの実践： 症状別でわかりやすい! =Medicalaromarecipes	岩橋知美著	現代書林	499.87 IW	21781977	3階学習図書

No.	タイトル	著者	出版社	請求記号	資料番号	所在
69	ココロとカラダに効くハーブ便利帳	真木文絵著	NHK出版	499.87 MA	21433524	3階学習図書
70	ハーブティーブレンドBOOK：心と体の不調に効く	おおそねみちる著	講談社	499.87 OS	21060484	3階学習図書
71	きほんのアロマセラピー：ずっと役立つアロマの楽しみ。すぐに役立つやしのレシピ100	佐々木薫著	主婦の友社	499.87 SA	21283766	3階学習図書
72	『生活の木』の手作り石けんのきほん：はじめてでも、よくわかる	梅原亜也子，平川知子著 主婦の友社編	主婦の友社	576.53 UM	20613540	3階学習図書
73	美しい身体を作る教科書	山坂元一監修	榎出版社	595 UT	21268815	3階学習図書
74	発酵×薬膳：心と体をスッキリ整える楽チンレシピ	大竹宗久著	三笠書房	596 OT	21863440	3階学習図書
75	全部レンチン! たんぱく質の作りおき&ラク早おかず218：しっかり食べてきれいになる	食のスタジオ編集	新星出版社	596 ZE	21815730	3階学習図書
76	毎日しょうが生活	—	オレンジページ	596.3 MA	20720891	3階学習図書
77	ヨーグルトマジック	荻野恭子著	文化学園文化出版局	596.3 OG	20911655	3階学習図書
78	仕事と人生に効く教養としての紅茶	藤枝理子著	PHP研究所	596.7 FU	21835581	3階学習図書
79	誰でも簡単! 世界一の4：6メソッドでハマる美味しいコーヒー	粕谷哲著	技術評論社	596.7 KA	21875712	3階学習図書
80	「うちでお茶する?」のコツ100	三宅貴男著	雷鳥社	596.7 MI	21226944	3階学習図書
81	いちばん大切な食べものの話：どこで誰がどうやって作ってるか知ってる?	小泉武夫，井出留美著	筑摩書房	610 KO	21843714	4階学習図書
82	野菜はくすり：老けない、寝込まない、太らない	村田裕子監修	オレンジページ	626 YA	21661046	4階学習図書
83	キッチンではじめる家庭菜園：その野菜くず捨てないで!	ケイティ・エルザー・ピーターズ著 岩田佳代子訳	ガイアブックス	626.9 EL	21790786	4階学習図書
84	花言葉から探せる花屋さんの「花」図鑑	深野俊幸，大田花き監修	KADOKAWA	627 HA	21860137	4階学習図書
85	テラリウム：部屋で楽しむ：つくる・育てる・癒される	佐々木浩之，戸津健治著	緑書房	627.8 SA	21790697	4階学習図書
86	下半身動かぬセラピー犬シャネル：緩和ケア病棟の天使たち	国見祐治写真，小宮亜里，柴田みどり 藤本淳子編集	ブックマン社	645.6 KA	21116888	4階学習図書
87	ヒト、イヌと語る：コーディーとKの物語	菊水健史，永澤美保著	東京大学出版会	645.6 KI	21863615	4階学習図書
88	いつでも100%の力を発揮できる心の整え方	東篤志著	青春出版社	780.14 HI	21660386	4階学習図書
89	ケガをしないカラダづくり：イラストで見るスポーツ医学とトレーニング	広瀬統一[ほか]編著	東洋館出版社	780.19 KE	21893785	4階学習図書
90	健康増進のためのピラティス：成果を導く実践的プログラミング	高田香代子編著	文光堂	780.19 TA	21862055	4階学習図書
91	筋力強化の基本書	石井直方，柏口新二，高西文利著	東京大学出版会	780.7 IS	21878834	4階学習図書

No.	タイトル	著者	出版社	請求記号	資料番号	所在
92	どんなに体がかたい人でもベターッと開脚できるようになるすごい方法	Eiko著	サンマーク出版	781.4 EI	21293351	4階学習図書
93	しゃがむ力：スクワットで足腰がよみがえる	中村考宏著	晶文社	781.4 NA	21402380	4階学習図書
94	太らない! 疲れない! みんなの体幹体操	中村勝美著	池田書店	781.4 NA	21053123	4階学習図書
95	関トレ：関節トレーニングで強い体をつくる	笹川大瑛著	朝日新聞出版	781.4 SA	21488382	4階学習図書
96	誰も教えてくれなかったマラソンフォームの基本：遅く走り始めた人ほど大切な60のコツ	みやすのんき著	カンゼン	782.3 MI	21556436	4階学習図書
97	感情類語辞典	アンジェラ・アッカーマン ベッカ・パグリッシ著，滝本杏奈訳	フィルムアート社	901.307 AC	21290990	4階学習図書
98	からだの美	小川洋子著	文藝春秋	914.6 OG	21860315	4階学習図書
99	ナマケモノ教授のムダのてつがく：「役に立つ」を超える生き方とは	辻信一著	さくら舎	914.6 TS	21852687	4階学習図書
100	こぼこぼ、珈琲	湊かなえ[ほか]著	河出書房新社	914.68 KO	21858211	4階学習図書
電子図書館	筋トレなし、食べてやせる! 神やせ7日間ダイエット - 予約の取れない女性専門トレーナーが教える -	石本哲郎著	KADOKAWA	 MWU電子図書館を利用しよう♪ ～MWU電子図書館の利用方法～ 1. 附属図書館のHPからMWU電子図書館のアイコンをクリック 2. mukogawa-u.ac.jpのIDとパスワードでログイン! 		
	「まじめ」をやめれば病気にならない - 簡単! 免疫生活術 -	安保徹著	PHP研究所			
	おうちストレスをためない習慣	杉岡充爾著	クロスメディア・パブリッシング			
	発酵食品はおいしいクスリ	山元正博著	ポプラ社			
	最強の自宅トレーニングバイブル	荒川裕志著	マイナビ			
	からだによいオイル - 健康と美容をかなえる油の教科書 -	井上 浩義著	慶應義塾大学出版会			
	暮らしを豊かに彩る100種類のお茶	お茶と暮らし研究会編	自由国民社			
	肩こり、頭痛、腰痛をラクにする特効法101 - 慢性痛・万年こりを悪化させる前に! -	佐藤正子監修主婦と生活社編	主婦と生活社			
	旬のやさい歳時記 - 二十四節気で知るおいしい野菜の選び方・食べ方 -	矢嶋文子著	主婦と生活社			
	ここぞというときに力が出せる睡眠の3鉄則 -睡眠の乱れがなくなれば仕事がはかどる! 成果も上がる! -	菅原洋平著	主婦と生活社			
	病気にならない「腸活」レシピ - 免疫細胞の60%が腸にある! -	松生 恒夫 著	主婦と生活社			
	10代のための疲れた心がラクになる本 - 「敏感すぎる」「傷つきやすい」自分を好きになる方法 -	長沼睦雄著	誠文堂新光社			
	夢がかなう! 魔法の眠り	佐藤富雄著	東洋経済新報社			
	働く人の疲れをリセットする快眠アイデア大全 - 誰にでも効く光×体温×脳のアプローチ -	菅原洋平著	翔泳社			