

No.	タイトル	著者	出版社	請求記号	資料番号	所在
1	あつあつを召し上がれ	小川糸著	新潮社	ペ スセー オガ	45163354	1階カフェ
2	古道具中野商店	川上弘美著	新潮社	ペ スセー カワ	45290098	1階カフェ
3	心がほどける小さな旅	益田ミリ著	幻冬舎	ペ スセー マス	45186810	1階カフェ
4	今日もお疲れさま	群ようこ著	角川春樹事務所	ペ スセー ムレ	45304963	1階カフェ
5	早く読めて、忘れない、思考力が深まる「紙1枚!」読書法	浅田すぐる著	SBクリエイティブ	019.12 AS	21811678	3階学習図書
6	いつだって本と一緒に	岩橋淳著	皓星社	019.5 IW	21776231	3階学習図書
7	新・絵本はこころの処方箋：絵本セラピーってなんだろう？	岡田達信著	瑞雲舎	019.53 OK	21785735	3階学習図書
8	図書館の外は嵐：穂村弘の読書日記	穂村弘著	文藝春秋	019.9 HO	21777803	3階学習図書
9	365日のほん	辻山良雄著	河出書房新社	019.9 TS	21464176	3階学習図書
10	美篤堂とつくるはじめての手製本：製本屋さんが教える本のつくりかた	美篤堂著	河出書房新社	022.8 MI	21777284	3階学習図書
11	美篤堂とつくる美しい手製本：本づくりの教科書12のレッスン	美篤堂著	河出書房新社	022.8 MI	21777296	3階学習図書
12	本屋と図書館の間にあるもの	伊藤清彦，内野安彦著	郵研社	024 IT	21797300	3階学習図書
13	東京の古本屋	橋本倫史著	本の雑誌社	024.8 HA	21823460	3階学習図書
14	論語と老子の言葉：「うまくいかない」を抜け出す2つの思考法	田口佳史著	大和書房	123.83 TA	21790812	3階学習図書
15	笑いとユーモアのこころ	井上宏著	春陽堂書店	141.6 IN	21595795	3階学習図書
16	共鳴する心の科学	串崎真志著	風間書房	141.6 KU	21772865	3階学習図書
17	夢を見るとき脳は：睡眠と夢の謎に迫る科学	アントニオ・ザドラ ロバート・スティックゴールド著 藤井留美訳	紀伊國屋書店	145.2 ZA	21822354	3階学習図書
18	コーピングのやさしい教科書	伊藤絵美著	金剛出版	146.8 IT	21772930	3階学習図書
19	自分を思いやるレッスン：マインドフル・セルフ・コンパッション入門	岸本早苗著	大和書房	146.8 KI	21793768	3階学習図書
20	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
21	自己肯定感が高まるうつ感情のトリセツ	中島輝著	きずな出版	146.8 NA	21820490	3階学習図書
22	心はどこへ消えた？	東畑開人著	文藝春秋	146.8 TO	21804790	3階学習図書
23	「自己肯定感低めの人」が幸せになるワークブック	山根洋士著	宝島社	146.8 YA	21792297	3階学習図書
24	コロナの時代の暮らしのヒント	井庭崇著	晶文社	159 IB	21700545	3階学習図書
25	悩みを幸せに変えるmyletterノート	かんころ著	KADOKAWA	159 KA	21735207	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
26	松下幸之助日々のことば：生きる知恵・仕事のヒント	松下幸之助著，PHP研究所編	PHP研究所	159 MA	21820273	3階学習図書
27	どうして、わたしはわたしなの?: トミ・ウンゲラーのすてきな人生哲学	トミ・ウンゲラー著 アトランさやか訳	現代書館	159 UN	21780618	3階学習図書
28	禅と食：「生きる」を整える	枅野俊明著	小学館	188.8 MA	20980321	3階学習図書
29	10代で知っておきたい「同意」の話：Yes、Noを自分で決める12のヒント	ジャスティン・ハンコック文 ヒューシャ・マクアリー絵 芹澤恵，高里ひろ訳	河出書房新社	361.4 HA	21815742	3階学習図書
30	友人の社会史：1980-2010年代私たちにとって「親友」とはどのような存在だったのか	石田光規著	晃洋書房	361.4 IS	21734410	3階学習図書
31	私を振り回してくるあの人から自分を守る本	Joe著	WAVE出版	361.4 JO	21788682	3階学習図書
32	みんなに好かれなくていい	和田秀樹著	小学館	361.4 WA	21753740	3階学習図書
33	いい人間関係は「敬語のくずし方」で決まる	藤田尚弓著	青春出版社	361.454 FU	21809446	3階学習図書
34	ストレス0の雑談：「人と話すのが疲れる」がなくなる	井上智介著	SBクリエイティブ	361.454 IN	21790634	3階学習図書
35	Listen：知性豊かで創造力がある人になれる	ケイト・マーフィ著 松丸さとみ訳	日経BP	361.454 MU	21812846	3階学習図書
36	『聞き上手さん』の「しんどい」がなくなる本：自分も相手も嫌いにならない話の聞き方	大野萌子著	ナツメ社	361.454 ON	21738647	3階学習図書
37	ギフトエコノミー：買わない暮らしのつくり方	リーズル・クラーク レベッカ・ロックフェラー著 服部雄一郎訳	青土社	365 CL	21781611	3階学習図書
38	絵解き江戸の暮らしと二十四節気	土屋ゆふ著	出版芸術社	386.1361 TS	21751908	3階学習図書
39	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
40	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
41	冷えとりガールのスタイルブック	服部みれい企画・編集	主婦と生活社	493.14 HI	20722363	3階学習図書
42	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
43	犬と暮らすと健康になるって本当?: 先生、その話くわしく聞かせてください	上嶋健治著	克誠堂出版	493.2 UE	21787781	3階学習図書
44	子宮にいいこと大全：産婦人科医が教える、オトナ女子のセルフケア	ママ女医ちえこ著	KADOKAWA	495 MA	21819955	3階学習図書
45	歯のゆがみをとれば95%病気にならない：かみ合わせで体温が上がり、免疫力が高まる	村津和正著	幻冬舎	497 MU	20832898	3階学習図書
46	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
47	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

No.	タイトル	著者	出版社	請求記号	資料番号	所在
48	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
49	はじめてのおうちヨガ	Rie監修	マイナビ出版	498.34 HA	21302122	3階学習図書
50	すごい瞑想：いますぐ!身体も心も美くなる	惣領智子著	興陽館	498.34 SO	21301878	3階学習図書
51	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
52	睡眠の教科書：眠りの科学で、最高のパフォーマンスを手に入れる	—	ニュートンプレス	498.36 SU	21783972	3階学習図書
53	「いつも眠い～」がなくなる快眠の3法則	—	メディアファクトリー	498.36 SU	20978253	3階学習図書
54	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
55	自分いじめの呪いを解く本：毎日がラクになる心のクセづけ40	ココロジー著	KADOKAWA	498.39 CO	21809396	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	『アルプスの少女ハイジ』に学べ!: 元気を取り戻す11の方法とは?	岩田明子著	飛鳥新社	498.39 IW	20955076	3階学習図書
58	「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
59	カラダに効く!タンパク質まるわかりBOOK	藤田聡監修	学研プラス	498.55 KA	21794366	3階学習図書
60	くらしに役立つ栄養学：かしこく摂って健康になる	新出真理監修	ナツメ社	498.55 KU	21738558	3階学習図書
61	なにをどれだけ食べたらいいの?	香川芳子監修	女子栄養大学出版部	498.55 NA	21300597	3階学習図書
63	体においしいはじめてのスムージー150	渥美真由美著	西東社	498.583 AT	21291938	3階学習図書
62	体が元気になる乳酸菌の摂り方	阿久澤良造監修	成美堂出版	498.583 KA	21043413	3階学習図書
64	キャラでわかる!はじめての漢方薬図鑑	いとうみつる絵	日本図書センター	499.8 KY	21769073	3階学習図書
65	アロマ&ハーブ療法Q&A：ピンポイント解説!	林真一郎著	南山堂	499.87 HA	21781103	3階学習図書
66	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
67	自然ぐすり：植物や食べものの手当てでからだところの不調をととのえる	森田敦子著	ワニブックス	499.87 MO	21278932	3階学習図書
68	自然治癒力をひきだす「野草と野菜」のクスリ箱	東城百合子著	三笠書房	499.87 TO	21588675	3階学習図書
69	満たされスープ：おいしくてカラダにいい私のためのレシピ	美才治真澄著	世界文化社	596 BI	20978520	3階学習図書
70	スパイスの科学大図鑑：香りの効果的な引き出し方や相性を徹底解明	スチュアート・ファリモンド著 中里京子訳	誠文堂新光社	596 FA	21781623	3階学習図書
71	発酵食のすべて：免疫力が上がる!	—	主婦の友社	596 HA	20911670	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
72	一汁二菜の献立	飛田和緒[ほか]料理	地球丸	596 IC	20964850	3階学習図書
73	ルイーザ・メイ・オールコットの「若草物語」クックブック：四姉妹たちの作品世界とすてきなレシピ	ウィニ・モランヴィル ルイザ・メイ・オールコット著 岡本千晶訳	原書房	596 MO	21700471	3階学習図書
74	Foodanatomy食の解剖図鑑：世界の「食べる」をのぞいてみよう	ジュリア・ロスマン文・絵 神崎朗子訳	大和書房	596 RO	21811274	3階学習図書
75	世界のカレー図鑑ミニ：世界的カレー&サイド料理100種とカレーを楽しむための基礎知識	ハウス食品株式会社監修	マイナビ出版	596 SE	21825526	3階学習図書
76	春夏秋冬の保存食：旬を楽しむ12カ月の台所仕事	たくまたまえ著	マイナビ出版	596 TA	21820172	3階学習図書
77	おいしいね。まずはおだしで。：昆布、かつお節、煮干し、素材、乾物でだしをとる。	後藤加寿子著	文化学園文化出版局	596.21 GO	20954582	3階学習図書
78	味わいリッチな焼き菓子レシピ：このおいしさ、まるでプロ級!	gemomoge著	KADOKAWA	596.65 GE	21738546	3階学習図書
79	世界のおやつ：おうちで作れるレシピ100	鈴木文著	パイインターナショナル	596.65 SU	21750363	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	片づけについての小さな本：あなたの住まいと人生を整理整頓する方法	ベス・ペン著, 岡田直子訳	プレジデント社	597.5 PE	21790836	3階学習図書
83	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
82	おうち野菜づくり：キッチンからはじめる!日本一カンタンな家庭菜園の入門本	宮崎大輔著	KADOKAWA	626.9 MI	21812858	4階学習図書
84	グリーンと暮らすインテリア：緑と一緒に毎日リラックス	—	主婦の友社	627.9 GR	21038666	4階学習図書
85	まっすぐだけが生き方じゃない：木に学ぶ60の知恵	リズ・マーヴィン文 アニー・デービッドソン絵 栗田佳代訳	文響社	653.2 MA	21820487	4階学習図書
86	銭湯文化的大解剖!：まちのお風呂屋さん探訪	おしどり浴場組合編 のじぎく文庫編集	神戸新聞 総合出版センター	673.96 SE	21790925	4階学習図書
87	憩うためのパッケージ・デザイン：コーヒーとお茶	ヴィクショナリー編 和田侑子訳	グラフィック社	675.18 IK	21822823	4階学習図書
88	深掘り観光のススメ：読書と旅のはざままで	井口貢著	ナカニシヤ出版	689 IG	21750298	4階学習図書
89	ボディメンテナンスメソッド：一生使えるカラダの作り方	石井直方著	成美堂出版	780.7 IS	20736057	4階学習図書
90	硬いカラダがぐっとやわらかくなるストレッチ：1日10分で疲れがとれる!	中野ジェームズ修一監修	宝島社	781.4 KA	21059622	4階学習図書
91	心が豊かになる日本の美しい言葉の由来	高橋こうじ著	実業之日本社	812 TA	21788958	4階学習図書
92	暮らしの中の二十四節気：丁寧に生きてみる	黛まどか著	春陽堂書店	911.304 MA	21811173	4階学習図書
93	それでは息がつまるので	荻上千キ ヨシタケシンスケ著	暮らしの手帖社	914.6 OG 1	21809283	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
94	苦手科目は「人生」です	荻上チキ ヨシタケシンスケ著	暮らしの手帖社	914.6 OG 2	21809295	4階学習図書
95	ちょっと方向を変えてみる：七転び八起きのぼくから154のメール	辻仁成著	文藝春秋	914.6 TS	21814903	4階学習図書
96	吉本ばななが友だちの悩みについてこたえる	吉本ばなな著	朝日新聞出版	914.6 YO	21809372	4階学習図書
97	作家と珈琲	平凡社編集部編	平凡社	914.68 SA	21815715	4階学習図書
98	モノから学びます：今日がもっと好きになる魔法	イム・ジーナ著，呉永雅訳	KADOKAWA	929.1 IM	21809458	4階学習図書
99	日の名残り	カズオ・イシグロ著 土屋政雄訳	早川書房	933.9 IS	21493064	4階学習図書
100	ぼく自身のノート	ヒュー・プレイサー著 きたやまおさむ訳	創元社	943.7 PR	21735412	4階学習図書

MWU電子図書館

1	本当に必要なことはすべて「ひとりの時間」が教えてくれる	横田真由子著	クロスメディア・パブリッシング
2	色の心理学-心も身体も左右するのは色のチカラでしたあなたの好きな色が本当の自分を教えてください-	龍仁ひとみ著	NEWHANDBOOK
3	心の休ませ方40のヒント	加藤諦三著	PHP研究所
4	美しく生きるために-村岡花子エッセイ-	村岡花子著，中原淳一絵 内田静枝解説	主婦と生活社
5	まずは、からだを整える-からだが健やかな人は心まで丈夫な人でした-	—	主婦と生活社
6	コーヒーを楽しむ。-ペーパードリップで淹れるおいしいコーヒー-	堀内隆志著	主婦と生活社
7	自分を磨くちょっぴり贅沢な時間-平日の夜、休日をもっと楽しく充実させるヒント-	吉元由美著	すばる舎
8	「落ち込み気分」が続いたときに読む本 -いつまでたっても解決の糸口が見つからない-	椎名 雄一著	すばる舎
9	ヨガが丸ごとわかる本-ヨガの教科書保存版-	Yogini編集部編	柘出版社
10	自家製しよう! -一歩先行く、美味しく楽しい自家製ライフ-	—	柘出版社
11	暮らし上手の時間割-忙しいからこそリズムよく、ゆとりをもって。-	—	柘出版社
12	からだの毒をきれいに出す食べもの百科 -「何を選んで、どう食べるか」がわかる本-	蓮村 誠著	三笠書房
13	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はかどる!成果も上がる!-	菅原 洋平著	主婦と生活社
14	体温を上げて健康な体を手に入れる	—	ブティック社
15	まずは塩みましょう。-無駄なくおいしく食べきる-	ワタナベ マキ著	KADOKAWA

MWU電子図書館を利用しよう♪
～MWU電子図書館の利用方法～

パソコンの場合

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!



スマートフォンの場合

1. QRコードを読み込む
2. mukogawa-u.ac.jpのIDとパスワードでログイン!

