

	書名	著者名	出版社	請求記号	資料 I D	所在
1	『ドラえもん』で哲学する：物事の見方が変わるヒント	小川仁志著	PHP研究所	104 OG	21929313	浜甲2階 学習図書
2	心療内科の名医が教える怒り、不安がすぐ消える魔法の感情整理術	ゆうきゆう監修	日本文芸社	141.6 SH	21823825	浜甲2階 学習図書
3	読むと心がラクになるめんどくさい女子の説明書：15 TYPES	山名裕子著	サンマーク出版	143.5 YA	21449291	浜甲2階 学習図書
4	人生をゆるめたら自分のことが好きになった	小瀬古伸幸著；穂の湯イラスト	KADOKAWA	146.8 KO	21877580	浜甲2階 学習図書
5	我慢して生きるほど人生は長くない	鈴木裕介著	アスコム	146.8 SU	21853917	浜甲2階 学習図書
6	生き方：人間として一番大切なこと	稲盛和夫著	サンマーク出版	159 IN	21101505	浜甲2階 学習図書
7	「私は自分が好き」と言うことから始めよう：心が軽くなるイラスト&メッセージ	きい著	大和出版	159 KI	21434033	浜甲2階 学習図書
8	科学がつきとめた「運のいい人」	中野信子著	サンマーク出版	159 NA	21896957	浜甲2階 学習図書
9	頭がよくなる思考術	白取春彦[著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	159 SH	10239241	浜甲2階 学習図書
10	毎日、もっとよくなっていく！ポジティブな私になる365日	シンディ・スピーゲル [著] ；石川園枝訳	ディスカヴァー・トゥエンティワン	159 SP	21828547	浜甲2階 学習図書
11	人生に幸せ連鎖が起こる！ネガポジ変換ノート	武田双雲著	SBクリエイティブ	159 TA	21297781	浜甲2階 学習図書
12	うまくいく人がやっている心の持ち方	佳川奈未著	マガジンハウス	159 YO	10239202	浜甲2階 学習図書
13	私は逃げるとき、いちばん勇敢な顔になる	ユン・ウル著；キム・スヒョンイラスト ；吉川南訳	Gakken	159 YU	21842460	浜甲2階 学習図書
14	Lady Standard：洗練された大人に学ぶ、女の磨きかた	森綾著	マイナビ出版	159.6 MO	21353726	浜甲2階 学習図書
15	朝一番のちょこっとスピリチュアルな習慣	中野裕弓著	メディアファクトリー	159.6 NA	21097456	浜甲2階 学習図書
16	こころ美しく京のお寺で修行体験	宿坊研究会, 堀内克彦監修・著	淡交社	185.9162 SH	21192558	浜甲2階 学習図書
17	他者の靴を履く：アナーキック・エンパシーのすすめ	ブレイディみかこ著	文藝春秋	304 BR	21904260	浜甲2階 学習図書
18	頭のいい人が話す前に考えていること	安達裕哉著	ダイヤモンド社	336.49 AD	21904284	浜甲2階 学習図書
19	「人づきあい」で損する人得する人	樺旦純著	三笠書房	361.4 KA	05324954	浜甲2階 学習図書
20	「ごめんなさい」の練習	林健太郎著	PHP研究所	361.454 HA	21923738	浜甲2階 学習図書
21	カウンセラーが悩み解決！SNSコミュニケーション	浮世満理子著	日本能率協会 マネジメントセンター	361.454 UK	21812187	浜甲2階 学習図書

	書名	著者名	出版社	請求記号	資料 I D	所在
22	幸せ招く縁起物：開運アイテム100×神仏・伝承・暦の疑問46×福を呼ぶ日々の工夫	本間美加子著	翔泳社	387 HO	21883582	浜甲2階 学習図書
23	こころと体がラクになる魔法の5分セラピー	治面地順子著	三和書籍	495 JI	21216168	浜甲2階 学習図書
24	ほっこり：心身をすこやかに整える55の小さなレッスン	伊藤裕著	クロスメディア・パブリッシング	498.3 IT	21832328	浜甲2階 学習図書
25	ぐっすり眠れる、美人になれる！読むお風呂の魔法	小林麻利子著	主婦の友社	498.37 KO	21544176	浜甲2階 学習図書
26	ちょっとお疲れのあなたが読むだけでフワッと癒やされる本：精神科医が教えるラクな生き方	樺沢紫苑著	マイナビ出版	498.39 KA	21873061	浜甲2階 学習図書
27	心療内科医が教える本当の休み方	鈴木裕介著	アスコム	498.39 SU	21874808	浜甲2階 学習図書
28	NYの人気セラピストが教える自分で心を手当てする方法	ガイ・ウィンチ著；高橋璃子訳	かんき出版	498.39 WI	21403988	浜甲2階 学習図書
29	「食事の習慣」を変えれば心が疲れない！：イライラしないためのアンガーマネジメント的食事術	安藤俊介著	辰巳出版	498.583 AN	21746810	浜甲2階 学習図書
30	部屋も心も整う片づけ学	近藤麻理恵著；池上彰責任編集	KADOKAWA	597.5 KO	21907316	浜甲2階 学習図書
31	子育てあるある美術館	ズボラカーちゃん著	文響社	599 ZU	21926708	浜甲2階 学習図書
32	#名画で学ぶ主婦業	田中久美子監修	宝島社	723.3 ME	21544063	浜甲2階 学習図書
33	精神科医がすすめる“こころ”に効く映画：シネマ処方箋	高橋祥友著	日本経済新聞出版社	778.04 TA	10249141	浜甲2階 学習図書
34	アタマにくる一言へのとっさの対応術	バルバラ・ベルクハン著；瀬野文教訳	草思社	809 BE	05250487	浜甲2階 学習図書
35	できる大人のモノの言い方大全 = Learn to speak the way successful adults speak	話題の達人倶楽部編	青春出版社	809.2 DE 2	21138683	浜甲2階 学習図書



中央図書館所蔵

	書名	著者名	出版社	請求記号	資料 I D	所在
36	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	中央3階 学習図書
37	悩む人ほど強くなる：神経質を喜べ	斎藤茂太著	小学館	141.94 SA	21460658	中央3階 学習図書
38	嫌われる勇氣	岸見一郎, 古賀史健著	ダイヤモンド社	146.1 KI [1]	21267406	中央3階 学習図書
39	逃げ出したくなったら読む本	石原加受子著	祥伝社	146.8 IS	21327520	中央3階 学習図書
40	ストレスから自分を守る20の習慣：こころのセルフケア	中村延江 近本洋介著	金子書房	146.8 NA	21593407	中央3階 学習図書

	書名	著者名	出版社	請求記号	資料 I D	所在
41	大人の友情	河合隼雄著	朝日新聞社	158 KA	21930493	中央3階 学習図書
42	人間はたまねぎ：自分の心の取扱説明書（トリセツ）をつくろう！	小川仁志著	ワニブックス	159 OG	21301156	中央3階 学習図書
43	子ども超訳一生大切にしたい70の名言	根本浩著	SBクリエイティブ	159.8 NE	21370354	中央3階 学習図書
44	自分を受け入れるスヌーピー：いろいろある世界を肯定する禅の言葉	チャールズ・M・シュルツ著 ；谷川俊太郎, 宮内愛訳	光文社	188.84 SC	21860277	中央3階 学習図書
45	置かれた場所で咲きなさい	渡辺和子著	幻冬舎	198.24 WA	20872676	中央3階 学習図書
46	かざらないひと：「私のものさし」で私らしく生きるヒント	月と文社編	月と文社	281.04 KA	21913776	中央3階 学習図書
47	いいことがいっぱい起きる！「ほめ言葉」ブック	平木典子, アサーション研究グループ著	大和出版	361.454 HI	20603411	中央3階 学習図書
48	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	中央3階 学習図書
49	怒られの作法：日本一トラブルに巻き込まれる編集者の人間関係術	草下シンヤ著	筑摩書房	361.454 KU	21864062	中央3階 学習図書
50	「お話上手さん」が考えていること：会話ストレスがなくなる10のコツ	おばけ3号著	KADOKAWA	361.454 OB	21734407	中央3階 学習図書
51	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・モヤモヤががんばらないで解消！	堀田秀吾監修	新星出版社	498.39 DO	21792424	中央3階 学習図書
52	「自己肯定感」が低いあなたが、すぐ変わる方法	大嶋信頼著	PHP研究所	498.39 OS	21504184	中央3階 学習図書
53	感情の問題地図：「で、どう整える？」ストレスだらけ、モヤモヤばかりの仕事の心理	関屋裕希著	技術評論社	498.8 SE	21504160	中央3階 学習図書
54	犬から学ぶ心のlesson（レッスン）	河原まり子；利岡裕子著	講談社	645.6 KA	04178507	中央4階 学習図書
55	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	中央4階 学習図書
56	2分で心をうるおす名曲セラピー	神崎ゆい著	幻冬舎メディアコンサルティング	767.8 KA	21621993	中央4階 学習図書
57	ストレス軽減に効く落語	小島豊美編；なかのりか絵	日外アソシエーツ	913.7 ST	21569345	中央4階 学習図書
58	疲れた日は頑張って生きた日：うつ姫のつぶやき日記	はあちゅう著	マガジンハウス	914.6 IT	21280950	中央4階 学習図書
59	実は、内向的な人間です	ナム・インスク著；カン・バンファ訳	創元社	929.1 NA	21722010	中央4階 学習図書
60	「星の王子さま」に聞く生きるヒント：サン＝テグジュペリ名言集	稲垣直樹著 ；アントワーン・ド・サン＝テグジュペリ挿絵	平凡社	953.7 SA	21734473	中央4階 学習図書





MWU 電子図書館

図書館の本のように閲覧・貸出・予約・返却ができます。

- 1) 附属図書館HPまたはQRコードから
「MWU電子図書館」にアクセス
- 2) mukogawa-u.ac.jpのIDとパスワード



20冊・14日間

借りられます

スマホ・PCから

利用できます♪

	書名	著者名	出版社
1	あなたの「しんどい」をほぐす本：HOW TO FIND PEACE DURING HARD TIMES	Poche著 もくもくちゃんイラスト	KADOKAWA
2	多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。	Jamマンガ・文 名越康文監修	サンクチュアリ出版
3	消えない悩みのお片づけ：つらい気分がみるみる晴れてゆく	草薙龍瞬著	ポプラ社
4	やわらかい頭の作り方：身の回りの見えない構造を解明する	細谷功文 ヨシタケシンスケ絵	筑摩書房
5	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
6	「やる気がでない人」の心理学	加藤諦三著	PHP研究所
7	いたわりごはん クタクタな心と体をおいしく満たす	長谷川あかり著	KADOKAWA
8	疲れたら動け！：毎日の精神的な疲労に効く 周りに気を遣ってぐったり、いやみを言われてイライラ…	小林弘幸著	クロスメディア・パブリッシング
9	しくじり女の座右の迷	ゴマブツ子著	主婦と生活社
10	モチベーションを上げるアイデア 20連発。10分で読めるシリーズ	MBビジネス研究班	まんがびと
11	「親しい関係からなぜか離れたい」がなくなる本：喪失や悲しみから心を守る「自己防衛の戦略」の功罪	イルセ・サン著 枇谷玲子訳	ディスカヴァー・トゥエンティワン
12	生きていることの奇跡	佐藤悌二郎著	PHP研究所
13	完璧を求める心理：自分や相手がラクになる対処法□	櫻井茂男著	金子書房
14	泣きたい日の人生相談	岸見一郎著	講談社
15	チーズはどこへ消えた？	スペンサー・ジョンソン著 門田美鈴訳	扶桑社

