



こんな時代だからこそ、気持ちが晴れる本



気分がモヤモヤ、心が疲れてしまったときは読書でホットしませんか？
読むと元気が出る本、気持ちが明るくなる本、ほっこり心温まる本など厳選いたしました。

2022/08～

	書名	著者名	出版者	出版日付	資料ID
1	えほんのせかいこどものせかい	松岡享子	日本エディタースクール出版部	1987.9	N00056056
2	絵本の力	河合隼雄, 松居直, 柳田邦男	岩波書店	2001.6	N00062241
3	子どもと絵本を読みあう：新装版	村中李衣	ぶどう社	2002.9	N00081497
4	人を楽しくさせるとっておきの「ムダ」話	平成データ倶楽部	永岡書店	2000.9.10	N00078995
5	14歳からの哲学：考えるための教科書	池田晶子		2003.3	N00046662
6	「ダメな私」に〇(マル)をする	香山リカ	中央法規出版	2012.9	N00074601
7	マンガでやさしくわかるアドラー心理学	岩井俊憲 / 星井博文シナリオ制作	日本能率協会マネジメントセンター	2014.7	N00076841
8	嫌われる勇氣 (自己啓発の源流「アドラー」の教え)	岸見一郎, 古賀史健	ダイヤモンド社	2013.12	N00076543
9	考えることで楽になろう	藤野美奈子	メディアファクトリー	2003.3	N00047225
10	しがみつかない生き方：「ふつうの幸せ」を手に入れる10のルール	香山リカ	幻冬舎	2009.7	N00087679
11	心を元気にする色彩セラピー：色が気持ちを变えてくれる!	末永蒼生	PHP研究所	2001.1	N00080426
12	君たちはどう生きるか (ワイド版岩波文庫)	吉野源三郎	岩波書店	2006.4	N00075946
13	なやみはつきねんだなあ：相田みつをいのちのことば	相田みつを書/佐々木正美	小学館	2003.11	N00036601
14	ハーバードの人生を変える授業 [1] (だいわ文庫)	タル・ベン・シャハー / 成瀬まゆみ	大和書房	2015.1	N00087842
15	世界一あたたかい人生相談：幸せの人生レシピ：「ホームレス人生相談」&枝元なほみの「悩みに効く料理」	『ビッグイシュー日本版』販売部	ビッグイシュー日本	2008.12	N00085404
16	人生案内もつれた心ほぐします	野村総一郎	日本評論社	2009.11	N00063621
17	自分を変える魔法の「口ぐせ」：夢がかたう言葉の法則	佐藤富雄	かんき出版	2003.3	N00079012
18	生きるって、なに?	たかのてるこ文・写真	Terubooks	2018.6	N00087839
19	逃げろ生きる生きのびろ!	たかのてるこ文と写真	Terubooks	2019.8	N00087840
20	いいことから始めよう：スヌーピーと仲間たちからの生きるヒント	エイブラハム・J・ツワフスキー []/小島	新潮社	1995.2	N00065185
21	心が元気になる考え方	山崎武也	PHP研究所	2004.3	N00033070
22	「のび太」という生きかた	横山泰行	アスコム	2004.12	N00069399
23	秩父三十四カ所を歩く旅：自然に包まれた遍路道ゆっくり巡る日帰り8コース	ウエスト・パブリッシング編	山と溪谷社	2010.11	N00086770
24	天使の文化図鑑	ヘルベルト・フォアグリムラー, ウルズラ	東洋書林	2006.6	N00085444
25	ガンジス河でバタフライ (幻冬舎文庫)	たかのてるこ	幻冬舎	2002.3	N00087841
26	清瀬の植物：調査報告	清瀬の自然を守る会企画・調査	清瀬市	2010.3	N00065111
27	ふしぎ動物図鑑：おどろきの能力のしくみを詳細イラストで		ニュートンプレス	2015.4	N00077924
28	ゾウの時間ネズミの時間：サイズの生物学 (中公新書)	本川達雄	中央公論社	199208	N00029556
29	実践版!アーユルヴェーダ365日：ここからだが整う、人生がきらめく智慧	アカリ・リッピー	三笠書房	2022.3	N00087284
30	こころのエクササイズ：つらい気持ちを楽にする38のアイデア	大野裕	講談社	2008.11	N00069464
31	脳を鍛えるには運動しかない!：最新科学でわかった脳細胞の増やし方	ジョン J.レイティ, エリック・ヘイ	日本放送出版協会	2009.3	N00087672
32	5分間ストレス解消法：ストレス社会を生き抜くために	富永宏夫	東洋出版	1998.1	N00001177
33	世界一の美女になるダイエット	エリカ・アンギャル	幻冬舎	2009.4	N00074731
34	マミ・レヴィのアロマテラピー (講談社文庫)	マミ・レヴィ	講談社	1996.8	N00067760
35	体脂肪計タニタの社員食堂：500kcalのまんぷく定食 [正]	タニタ	大和書房	2010-	N00087279
36	マンガでわかる犬のきもち	影山直美	大泉書店	2017.12	N00083242
37	マンガでわかる猫のきもち	ねこまき	大泉書店	2016.6	N00083243
38	ミルク日記：毎日を元気に過ごすためのミルクの本	チーム・ミルクジャパン	ポプラ社	2017.10	N00081824
39	柔らかな都市の柔らかな空間：空間情緒学序説 新版増補	箱崎総一	時事通信社	1986.3	N00051581
40	South Africa issue : dreamy voyage through South African design : 夢の南アフリカデザインの旅	ディー・ディー・ウェブ	ディー・ディー・ウェブ	2007.10	N00047855
41	大英博物館 日本語版		British Museum Press	c2003	N00046241
42	無心に咲く花：信行真哉の世界	信行真哉絵/大和蓮華詩	鈴木出版	2007.10	N00083575
43	楽園幻想：アンリ・ルソーの風景	PHP研究所企画・編	松下電器産業株式会社 花と緑	1990	N00021208
44	きのう何食べた? 1	よしながふみ	講談社	2007.11-	N00079821
45	きのう何食べた? 2	よしながふみ	講談社	2007.11-	N00079822
46	きのう何食べた? 4	よしながふみ	講談社	2007.11-	N00079824
47	きのう何食べた? 5	よしながふみ	講談社	2007.11-	N00079876
48	きのう何食べた? 6	よしながふみ	講談社	2007.11-	N00079877
49	きのう何食べた? 7	よしながふみ	講談社	2007.11-	N00079878

	書名	著者名	出版者	出版日付	資料ID
50	きのう何食べた? 8	よしながふみ	講談社	2007.11-	N00079879
51	きのう何食べた? 9	よしながふみ	講談社	2007.11-	N00079880
52	きのう何食べた? 10	よしながふみ	講談社	2007.11-	N00079881
53	きのう何食べた? 11	よしながふみ	講談社	2007.11-	N00079882
54	きのう何食べた? 12	よしながふみ	講談社	2007.11-	N00083240
55	きのう何食べた? 13	よしながふみ	講談社	2007.11-	N00083239
56	きのう何食べた? 14	よしながふみ	講談社	2007.11-	N00082762
57	きのう何食べた? 15	よしながふみ	講談社	2007.11-	N00082761
58	きのう何食べた? 16	よしながふみ	講談社	2007.11-	N00083679
59	きのう何食べた? 17	よしながふみ	講談社	2007.11-	N00085105
60	きのう何食べた? 18	よしながふみ	講談社	2021.5	N00085796
61	きのう何食べた? 19	よしながふみ	講談社	2021.11	N00086725
62	紙ふうせん：原田泰治素朴画の世界	原田泰治	講談社	1982.4	N00074519
63	Fantasien von Kindern aus aller Welt 1. Aufl : Klett	Herausgeberinnen, Gabriele F	Behörde für Schule, Jugend und Berufsbildun	c1998	N00011710
64	きりえの仕事がうれしい。：光と影とこころ	上田豊治 / 上田幸子文	樹心社	2009.3	N00083573
65	日本の花風景：絶景撮影ガイド：270景	中橋富士夫責任編集	モーターマガジン社	2007.4	N00060405
66	クラシック作曲家列伝：バッハからラヴェルまで12人の天才たちの愉快的素顔	やまみちゆか絵・文	マール社	2021.7	N00087017
67	落語的笑いのすすめ (新潮文庫)	桂文珍	新潮社	2006.3	N00083657
68	2歳から9歳までこどものことば	ぐるーぷ・エルソル編	晶文社	1987.9	N00056021
69	のはらうた 1	くどうなおことのはらみん	童話屋	1984-2008	N00051723
70	のはらうた 2	くどうなおことのはらみん	童話屋	1984-2008	N00051725
71	のはらうた 3	くどうなおことのはらみん	童話屋	1984-2008	N00051724
72	くじけないで	柴田トヨ	飛鳥新社	2010.3	N00067880
73	旅屋おかえり (集英社文庫)	原田マハ	集英社	2014.9	N00079826
74	丘の上の賢人：旅屋おかえり (集英社文庫)	原田マハ	集英社	2021.12	N00087525
75	楽園のカンヴァス (新潮文庫)	原田マハ	新潮社	2014.7	N00079827
76	あなたの人生、片づけます	垣谷美雨	双葉社	2013.11	N00086331
77	Go	金城一紀	講談社	200003	N00025020
78	夢をかなえるソウ	水野敬也	飛鳥新社	2007.8	N00084452
79	猛スピードで母は	長嶋有	文藝春秋	200201	N00024957
80	空色勾玉	荻原規子作	徳間書店	1996.7	N00085452
81	白鳥異伝	荻原規子作	徳間書店	1996.7	N00085451
82	薄紅天女	荻原規子作	徳間書店	1996.8	N00085450
83	幸福な食卓	瀬尾まいこ	講談社	2004.11	N00082970
84	元彼の遺言状 (宝島社文庫)	新川帆立	宝島社	2021.10	N00087398
85	きみの友だち (新潮文庫)	重松清	新潮社	2008.7	N00074930
86	ビタミンF	重松清	新潮社	2000.8	N00024946
87	くちづけ	宅間孝行	幻冬舎	2013.4	N00076392
88	ラストレシピ：麒麟の舌の記憶 (幻冬舎文庫)	田中経一	幻冬舎	2016.8	N00082678
89	推し、燃ゆ	宇佐見りん	河出書房新社	2020.9	N00085513
90	純子ワールド：すばらしい人生を！		社会福祉法人東京コロニー	2012.2	N00080940
91	道化師が動いた！：テントサーカスのはじまり、はじまり。	大棟耕介 / 安楽雅志画	生産性出版	2012.3	N00071423
92	かいじゅうたちのいるところ	デイヴ・エガーズ / 小田島恒	河出書房新社	2009.12	N00074811
93	たのしい川べ：ヒキガエルの冒険	ケネス・グレアム作/石井桃	岩波書店	1963.11	N00060712
94	十二番目の天使	オグ・マンディーノ / 坂本貢一	求龍堂	2001.4	N00076717
95	ちいさなちいさな王様	アクセル・ハック作/ミハエル・	講談社	1996.10	N00049488
96	麒麟と暮らすクジラと眠る	アクセル・ハック作/ミハエル・	講談社	1998.7	N00055944
97	アルケミスト：夢を旅した少年 (角川文庫)	パウロ・コエーリョ/山川紘矢、山	角川書店	1997.2	N00044399
98	ガンピーさんのふなあそび	ジョン・バーニンガムさく/みつよ	ほるぷ出版	1976.9	N00058639
99	口で歩く	丘修三作/立花尚之介絵	小峰書店	2000.10	N00063415
100	花さき山	斎藤隆介・作/滝平二郎・絵	岩崎書店	1969	N00027644
101	ひさの星	斎藤隆介・作/岩崎ちひろ・絵	岩崎書店	1972	N00030994
102	おおきな木	シエル・シルヴァスタインさく/ほん	篠崎書林	1976.12	N00060737
103	ぼくを探しに	シルヴァスタイン作/倉橋由美	講談社	1979.4	N00061321
104	はじめてのおつかい	筒井頼子さく/林明子え	福音館書店	1977.4	N00030381
105	ずーっとずーっとだいすきだよ	ハンス・ウィルヘルムえとぶん/夕	評論社	1988.11	N00047015