

心も身体もすこやかに！おすすめ本リスト

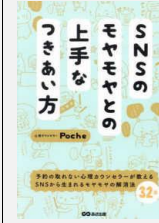
なんだかお疲れ気味のあなた！“自然”に癒され、身体を鍛え、しんどい心にさよならしましょう。
疲れを癒すヒント本集めました。

荒尾市立図書館ブックリスト No.38
「疲れをいやすおすすめ本」 2025.5月

No		
1		ソロ登山ステップアップガイド 山登りを趣味にする 山に登ってみたいけど、どんな山に登ればいいのか、何を着ていけばいいのか、何をもらっていけばいいのか分からない。そんな人でも大丈夫。お手軽ハイキングから本格登山まで33名山を紹介！誰でも楽しく安全に山登りを始められます。 ①かほ ②マイナビ出版 ③786.1 カホ ④2023 ⑤10103143
2		おだやかに過ごす はじめてのソロキャンプ 焚き火で作るごはん、湧き水で淹れるコーヒー、キャンプ場での星空撮影、海辺のデイキャンプ…。日常から離れて、のんびり過ごす癒やしのスローキャンプの魅力をたっぷり紹介します。 ①モリノネ ②ワニブックス ③786.3 モリ ④2021 ⑤10098538
3		ヒロシのひとりキャンプのすすめ 公式本 ヒロシと、ヒロシを中心としたソロキャンパー芸人集団「焚火会」に番組ディレクター「インドアまゆたん」が加わり、溢れるキャンプ愛とその魅力をたっぷり伝える本。 ①ヒロシ ②Gakken ③786.3 ヒロ ④2022 ⑤10101563
4		子どもと一生の思い出をつくる 星空キャンプの教科書 キャンプ×満天の星空＝色褪せない思い出。輝く夜空が最高のプレゼントになる。 ①松尾 真理 ②ジー・ピー ③786.3 コト ④2018 ⑤10096811
5		準備はリュック1つ！ 日本一手軽なキャブハイのソロキャンプ テント、ナイフ、ランタン、寝袋、焚き火セット…最小限の荷物に収めるミニマムで合理的なギア選び、限りなく工程を省いた料理、おすすめ100円ショップグッズ、ミニマムなソロキャンプ道具。わくわくが止まらないキャブハイ流ソロキャンプ大公開！ ①キャブハイ ②KADOKAWA ③786.3 キャ ④2021 ⑤10101323

No		
11		小さいことにくよくよするな！—しょせん、すべては小さなこと しょせん、すべては小さなこと。SNS、薄くて近い人間関係…「小さなこと」に囲まれる今、必要な名著です。 ①カールソン、リチャード ②サンマーク出版 ③159 カル ④2024 ⑤10106717
12		さだまさしから届いた見えない贈り物 さだまさしデビュー50周年記念出版！高校の落研の後輩で元マネージャー、45年以上親交のある“（人・モノ・出来事の）価値発見の達人”が、気遣いの達人・さださんのさりげない言葉や出来事から見出した「生きるヒント」。 ①松本 秀男 ②青春出版社 ③767.8 マツ ④2023 ⑤10110296
13		神様と仏様から聞いた人生が楽になるコツ 著者がその場所に行って起こったこと、現地で交信した神様、仏様との話を中心に紹介します。神仏から聞いた人生がラクになるコツが満載です。 ①桜井 識子 ②宝島社 ③147 サク ④2019 ⑤10094541
14		我慢して生きるほど人生は長くない 仕事、人付き合い、SNS、不安やイライラ。我慢していることがスーッと楽になる方法を心療内科医が伝授！ ①鈴木 裕介 ②アスコム ③146.8 スス ④2021 ⑤10101861
15		しんどい心にさようなら—生きやすくなる55の考え方 イライラする人、気をつかいすぎる人、自分を責める人…生きづらい人は考え方にクセがあるだけ。君は1ミリも悪くないよ！人間好きのため「ため」が教えるしんどい理由。知れば心が軽くなる！ ①きい ②KADOKAWA ③146.8 キイ ④2020 ⑤10102537

No		
6		毎日4分で超快適！超ラジオ体操 NHK『みんなで筋肉体操』でおなじみの著者が、新しいラジオ体操を考案！いつものラジオ体操の効果をさらにアップ！ ①谷本 道哉 ②扶桑社 ③781.4 タニ ④2019 ⑤10096322
7		みんなで筋肉体操 筋肉指導の谷本道哉先生による筋肉Q&Aや、筋力に自信のない方でも取り組めるレベルダウンのトレーニング方法も掲載。 ①谷本 道哉 ②NHK「みんなで筋肉体操」制作班 ③780.7 ミン④2019 ⑤10526915
8		負けない筋トレ 還暦から筋トレにハマったら「肉体」と「人生」が激変した！ 科学的に免疫力アップが証明された健康対策は筋トレだけである。多忙なビジネスマンでも、メンタルが弱っている人でも、続けられるコツを伝授！ ①城 アラキ ②ブックマン社 ③780.7 シヨ ④2020 ⑤10087443
9		40代からの心と体を整えるゆるランニング！ 41歳、運動しない歴30年、体力ゼロの著者がゆるゆる走り始めた1年間の記録です！ ①マルサイ ②エムディエヌコーポレーション ③782 マル ④2022 ⑤10108292
10		がんばらないランニングーもっと楽にもっと速く いかにがんばるかではなく、いかに楽するかを実践するための独自のテクニックを公開。今までの常識にとらわれない、新しいランニングの楽しみ方を解説します。 ①三津家 貴也 ②KADOKAWA ③782 ミツ ④2023 ⑤10103672

No		
16		人生はニャンとかなる！ —明日に幸福をまねく68の方法 68枚のカワイイ猫の写真とその写真にマッチしたキャッチコピー、さらに272個の偉人の逸話・格言で、人生で大切な教えが学べる新しいタイプの本。 ①水野 敬也 ②文響社 ③159.7 ミス ④2013 ⑤10070699
17		「ひとりで頑張る自分」を休ませる本 人助けする限り、自己肯定感は育ちません！「困ってる人をかばったはずなのに」「盛り上がってる会話に混ざっただけなのに」…なぜかギクシャクする人に読んでほしい決定版！！ ①大嶋 信頼 ②大和書房 ③146.8 オオ ④2019 ⑤10090516
18		SNSのモヤモヤとの上手なつきあい方 傷ついたり、モヤモヤしたり、辛くなったり…。SNS上での人間関係や付き合い方に悩む人にとって、大きな支えとなる一冊です。 ①Poche ②あさ出版 ③146.8 ホツ ④2024 ⑤10108380
19		自分がよろこぶ暮らししかた一心が快適になる、ほんの少しのヒント84 季節と暮らす、ルーティンと大切にしていること。「こんな暮らしがしたいなあ」と大人気。！ ①a s a k o ②大和書房 ③590.4 アサ ④202 1⑤10098249
20		あふれる日々を、ととのえる。 暮らしが仕事、仕事暮らしを信条に、暮らしも仕事もどちらも大切にしてきた石村さんの知恵と工夫を、撮り下ろしカラー写真とエッセイで紹介。 ①石村 由起子 ②PHPエディターズ・グループ ③590.4 イシ ④2023 ⑤10103797