

こころと命を支える本

小諸図書館からお届けする、こころと命を支える本のリストです。



| [習慣を変えてみる] 日々の生活が煮詰まってしまったときにおすすめ。 | | | | | | |
|----------------------------------------|-----------------|---------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| 書名 | 著者 | 出版社 | 出版年 | 内容 | 本の場所 | 請求記号 |
| 心に折り合いをつけて うまいことやる習慣 | 中村恒子 | すばる舎 | 2018 | 幸せかどうかなんて、気にしなくてええんです。肩の荷を下ろすと、本当の自分が見えてくる。キャリア70年、フルタイム勤務を続ける精神科医が、「日々たんたん」な生き方を語る。波乱万丈な半生を紹介するコラムも収録。 | こころを支える (こころとから だ02)ことば | 159/ナ/ 159/ナ/ |
| 「ゆっくり力」でいい人 生をおくる | 斎藤茂太 | 新講社 | 2017 | 急いではいけない。ゆっくりでも積み重なれば、必ず大きな力になる。ゆっくり力だ。いい結果にむすびつく。人生後半の「ゆっくり力」など、精神科医・医学博士の斎藤茂太が、いろんな「ゆっくり力」を語る。 | こころを支える (こころとから だ02)ことば | 159/サ/ 159/サ/ |
| やさしくなれたら、あなた はもう一人ぼっち じゃない。 | ドロシー・ ロー・ノルト | マガジンハ ウス | 2017 | 肩の荷をおろして、自分のペースで歩いてみよう。あなたの心が、歌いだすように。アメリカの教育者であるドロシー・ロー・ノルトが晩年に遺した8篇の詩を、坂東眞理子が解説する。 | こころを支える (こころとから だ02)ことば | 159/リ/ 159/リ/ |
| 健やかに安らかに | 矢作直樹 | 山と溪谷社 | 2016 | 心身ともに健やかに過ごすためには? 登山や自転車を通じての自然との付き合いや食、“こころ”の持ちようとか“からだ”との関係について語る。孤独死、介護、戦争のことなど、今の世の中の話も掲載。 | こころを支える (こころとから だ02)ことば | 159/ヤ/ 159/ヤ/ |
| ほどよく距離を置きな さい | 湯川久子 | サンマーク 出版 | 2017 | 人生とは、その時々で誰かとのちょうどいい距離を見つける作業の連続。90歳の現役弁護士が、かたくもつれた心の糸をほどいて、心地よく、人との交わりを楽しみながら生き抜く知恵を紹介する。 | こころを支える (こころとから だ02)ことば | 159/ユ/ 159/ユ/ |
| 人と比べない生き方 | 和田秀樹 | SBクリエイ ティブ | 2015 | 人と比べること自体は悪くない、その比べ方が問題。嫉妬や羨望、不安などに苛まれる現代人が、比べることをいかに成長や発達への力の源としていかを、アドラーやコフートの理論にもふれつつ探っていく。 | こころを支える (こころとから だ02)ことば | 159/ワ/ 159/ワ/ |
| 幸せはあなたの心が 決める | 渡辺和子 | PHP研究 所 | 2015 | 思い通りにいかない時こそ自分らしさを輝かせる道がある。人を許した時、許した人は自由になる。失ったものではなく、得たものに目を向けて生きよう。ノートルダム清心学園理事長の著者が贈る、生きる指針、人生のヒント。 | こころを支える (こころとから だ02)ことば | 159.6/ワ/ 159.6/ワ/ |
| 明日この世を去るとし ても、今日の花に水を あげなさい | 樋野興夫 | 幻冬舎 | 2015 | 「あれもこれも」より「これしかない」で生きる、病気になっても病人ではない…。メスも薬も使わず、3000人以上のがん患者と家族に生きる希望を与えた「がん哲学外来」創始者の、心揺さぶる言葉の処方箋。 | こころを支える (こころとから だ02)ことば | 490.14/ヒ/ 490.14/ヒ/ |
| マインドフルネスと7つ の言葉だけで自己肯 定感が高い人になる本 | 藤井英雄 | 廣済堂出 版 | 2018 | 自己肯定感が強ければ、多少イヤなことがあっても、ストレスやプレッシャーに負けずに前向きに生きられる。自己肯定感を高めるマインドフルネスとアフメーション(肯定的自己宣言)を会話形式で紹介する。 | こころを支える (こころとから だ02)ことば | 498.39/フ/ 498.39/フ/ |
| スタンフォードのスト レスを力に変える教科書 | ケリー・マク ゴニガル | 大和書房 | 2015 | 私たちは「ストレスは悪いもの」と思っている。しかし、その思い込みこそが有害だとしたら? 最新の科学的実験と実際のストーリーをもとに、「困難を乗り越えて強くなる方法」を解き明かす。 | こころを支える (こころとから だ02)ことば | 498.39/マ/ 498.39/マ/ |