

## 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。



[こころが少し軽くなる本] ホットしたい時におすすめ。						
書名	著者	出版社	出版年	内容	本の場所	請求記号
絵本はこころの処方箋	岡田達信	瑞雲舎	2011	大人には大人だからこそ感じる絵本の世界がある。絵本セラピーという考え方がどうしてできたのか、5冊の絵本を通して紹介するとともに、絵本セラピーが体験できる4つのワークも収録。ブックガイド付き。書き込み欄有り。	児童文学 (すみれ09) 絵本紹介	019.5/オ/
ひとしずくの水	ウォルター・ウィック	あすなる書房	1998	これからひとしずくの水と一緒に旅をしてみませんか。雲のしずく、雨のしずく、雪を作るしずく。ひとしずくの水から色々な事が見えてきます。ひとしずくの水の終わりのない旅から自然のおもしろさ、科学的なものの見方を知る。	知識絵本 (すみれ09)	435/ウイ/
くうき	まどみちお	理論社	2011	「くうき」は、だれかれのへだてなく、あらゆるものをつないでいる。すべてのつながりを謳うまど・みちおの詩に、画家ささめやゆきが絵を描いた清々しい一冊。	絵本 (すみれ10 ~13)	E/クウ/
空の絵本	長田弘	講談社	2011	激しく降った雨がやみ、空が明るくなると、草花の上のしずくがこぼれて、水晶のようにきらめく。そして、夕方になると、空には美しい夕焼けがひろがって…。かけがえのない一日一日の鮮やかさを描いた絵本。	絵本 (すみれ10 ~13)	E/ソラ/
こころの匙加減	高橋幸枝	飛鳥新社	2016	あらゆる不幸は人と比べることから始まる、誰かと話すだけで心は温かくなる、断ることも立派な愛情表現…。100歳の精神科医が、毎日を穏やかに“ちょうどよく”生きるための40の真理を伝える。	こころを支える (こころとから だ02)ことば	159/タ/
ガールズ・ブルー	ETSUKO	ミライカナ イブックス	2014	こぼれ落ちたナミダは幸せの種になる。今まで一生懸命がんばって、しっかりした女の子を演じてきた人のために、気持ちにそっと寄り添い、虹のかけ方を教えるコトバたちを、美しい写真とともに紹介する。女子コトバシリーズ。	こころを支える (こころとから だ02)ことば	159.6/カ/
あなたは、「別れ」でもっと輝ける!	ワタナベ薫	幻冬舎	2016	失恋、離婚、友人関係、死別、物の処分、ペットロス…。今つらい気持ちでいる人に向けた「さようなら」のトリセツ。痛みを乗り越える方法や、そこから心をオープンにして、前向きにいい出会いを引き寄せる方法を伝える。	こころを支える (こころとから だ02)ことば	159.6/ワ/
理想と違う自分を好きになる	若松美穂	双葉社	2014	そのままの自分を抱きしめて。「理想の家庭」「理想の子育て」など、自分で作りだした「理想」にしばられて苦しんでいる女性を救う処方箋。ウェブマガジン『40s-style-magazine』連載をもとに書籍化。	こころを支える (こころとから だ02)ことば	159.6/ワ/
<気づき>の奇跡	ティク・ナット・ハン	春秋社	2014	悪夢のヴェトナム戦争のさなか、ティク・ナット・ハンが友人のために書いた「瞑想の手引き」。平易なみずみずしい言葉で、仏教の核心と瞑想のコツを説き、誰もが日常でできる幸福への実践を示す。	こころを支える (こころとから だ02)ことば	180.4/テ/
あなたは、あなたのままでいい	川村妙慶	PHP研究所	2013	人生にムダなことなどひとつもありません。「ありのままの自分」を受け止めましょう…。真宗大谷派の僧侶が、心を柔らかくして生きるためのヒントを、イラストを交えて紹介します。	こころを支える (こころとから だ02)ことば	188.74/カ/