

## [習慣を変えてみる]①

\*はじめの一步を踏み出すために、役に立つかもしれません。  
まずは題名で気になった本から読んでみては・・



書名	著者	出版社	内容	本の場合
瞬間を生きる哲学	古東哲明	筑摩書房	なぜ、先のことばかりを考えて生きるのか? 本当に大切なのは、今この瞬間の充溢なのではないだろうか? 刹那の存在のかがやきを、哲学者、作家、シンガーソングライターらの仕事に見出し、瞬間を生きる技法を提示する。	104/コ
質問にひとつ答えるごとに“新しいあなた”がみつかる本	伊東明	扶桑社	あなたのこころの中には、自ら道を切り開き、幸せをつかみとる力が眠っています。視野を広げ、勇気や力呼び覚ます、自分への問いかけのための質問集。	146.8/イ
「むくわれない生き方」を変える本	香山リカ	朝日新聞出版	こんなに頑張っているのに…。どうして私だけ…。「むくわれない」状況をなんとかしたいと思っている人に、どうすればいいかを精神科医の著者がわかりやすく綴る。	146.8/カ
癒され上手になりましょう	本城稔	サンマーク出版	リハーサルのない人生を、よりよく生きるために-。カウンセラーが、不安な時代を生き抜く極意と、「癒され上手」になるための実践法を説く。	146.8/サ
生き方	稲盛和夫	サンマーク出版	人間として正しい生き方を志し、ひたすら貫きつづける。混迷の時代に打ち込む、「生き方」という一本の杭。京セラとKDDIを創業した著者が語りつくす、人生哲学の集大成。	159/イ
人生を変えたければ「休活」をしよう!	大田正文	サンマーク出版	「休活」とは、休日に自分がいちばん好きな活動をする事。そして、それを通じて出会う人とのつながり・広がりをつなぐこと。誰にでもすぐに始められる、自分自身と人生を変える活動を紹介しします。	159/オ
キッパリ!	上大岡トメ	幻冬舎	今すぐできてかんたん、お気楽、たいした覚悟もいらない、大金もかからない、5分間で自分を変える60個の方法。	159/カ
気持ちを「ゆったり休ませる」私の方法	鴨下一郎	新講社	ストレスやうつとは無縁で、日々をマイペースで楽しみ、自分の幸せを実現している人から「生き方のコツ」を学ぶ。	159/カ
きびしい時代を生きぬく力	香山リカ	岩波書店	この時代をどのように生きぬいていったらいいのか。困難に直面した人たちが絶望せずに生き続けたのはなぜか。心の中の回復していく力とは。	159/カ
宇宙が応援する生き方	小林正観	致知出版社	「いただきます」という思想を持って、本当に皆さんのおかげで支えられて生きているんだという生き方をしていくと、宇宙は、そして神さまは、その人を応援したがるみたいです。究極の幸せ「なしあわせ」な生き方を紹介する。	159/コ
モタさんの明るく生きるヒント	斎藤茂太	清流出版	ストレスのない人生なんてありえない。どんなときでも愉しく暮らす、日常生活のマナーや、日頃自ら実践している生活習慣を、モタさんが公開します。	159/サ
モタさんの落ちこみやすい人の“大丈夫!”な考え方	斎藤茂太	PHPエディターズ・グループ	人生に無駄な時間は、絶対ない。どんな経験も必ずあなたの糧になり知恵になる。つらい状況に苦しんでいるのなら、ためらわずに休んでみよう。落ちこみやすい人が「大丈夫!」と思える考え方を紹介。心に効く言葉の処方箋。	159/サ
「つらい気持ち」が消える本	斎藤茂太	新講社	後悔、ストレス、劣等感、うつ、落ち込み、内気…。「つらい気持ち」が消えて、「自分が好き」になるヒントを紹介する。	159/サ
折れない心の作り方	齋藤孝	文藝春秋	ほんのちよつとしたことで傷つく。自信を喪失する。やる気をなくして投げやりになる。そんな子どもや若者にどう接していけばいいのか。苦しい今を生きる子どもや若者たちに、求められる心のあり方をやさしく解説。	159/サ

書名	著者	出版社	内 容	本の場所
なぜか「何をやってもうまくいく人」の小さな習慣	桜井秀勲	海竜社	「運」とは全ての人に平等なはず。でも、運命の神様が思わず味方したくなるような「小さな習慣」が実はあるのです。「小さな習慣」を積み重ねれば、周囲の誰からも愛され、運までが味方に。そんな人生の特効薬を紹介します。	159/サ
自分を変える魔法の「口ぐせ」	佐藤富雄	かんき出版	よい結果を望むなら、よい言葉を使いなさい。どんなときでも「これでよかった」でうまくいく。夢をかなえ、幸せをよぶ口ぐせのいろいろを紹介。	159/サ
いのちのことは	佐藤初女	東邦出版	「食べることはいのちの移しかえ」をテーマに国内外で講演活動を続ける「森のイスキア」の主宰者が日々の暮らしの中から紡ぎだした、生きる糧となる珠玉のことは集。	159/サ
捨てる生き方	佐藤康行	ハギジン出版	あなたはなにしがみついているのですか？すべてを「捨てる」ことで、お金の豊かさ、心の豊かさも同時に手に入ります。仕事を捨てる、悩みを捨てる、人間関係を捨てるなど、「捨てる生き方」の極意を紹介。	159/サ
心が迷ったとき読む本	田中真澄	PHP研究所	仕事の悩み、人間関係の悩み、人生の悩み…。どうすればさまざまな悩みを克服し、道をひらくことができるのか。著者が多くの悩みを乗り越えてきた実体験や、見聞きしてきた具体的な事例を綴る。	159/タ
明日いいことが起こる夜の習慣	中谷彰宏	PHP研究所	1日は、朝の気分で決まります。明日からの未来をもっとハッピーに過ごすためには、今日の夜の過ごし方が大事。ゆったり、気持ちよく今日をリセットする50の習慣を紹介。	159/ナ
このままじゃダメだと思っているあなたへ	ジョゼフ・ノヴィンスキー	早川書房	上手に悩めば道は開ける。たった6つのシンプルな問いに答えるだけで、ほんとうに進むべき道が見えてくる。米国の心理学者が、正しい悩み方を伝授する。	159/ノ
生き方'元気になるには	坂東真理子	フォー・ユー	品格を失わずに人や仕事に向き合い、与えられたチャンスを活かして自分を高め、前向きに元気に生きていくためにはどうしたらよいか。著者の考えや、実践してきたことを綴る。	159/ハ
生きるのが楽しくなる15の習慣	日野原重明	講談社	生き方上手になるための原点は毎日の習慣！他人を思いやり、病気にもめげず、多忙な毎日にもへこたれずに楽しく生きる91歳の著者が心がける日常の習慣を紹介。生き方、考え方に疲れた心が癒される。	159/ヒ
友だち100人できません	諸富祥彦	アスペクト	「人生がづらい」ぐらいがちょうどいい。ひとりぼっちもすばらしい、後ろ向きは楽しい、恋なんてしなくても平気。無理しない、流されない、焦らない生き方を紹介します。	159/モ
勝ち負けから降りる生き方	二神能基	東洋経済新報社	人生には「勝ち負け」よりも、もっと大切なことがあるのではないか。「3つの世界」を持つ、「無駄の効用」を知る、「小さな自分」を発見するなど、明日がもっと楽になるヒントが満載。	159.7/フ
言葉のチカラ	香山リカ	集英社	言葉の威力をよい形で用いるには、どこに気をつけ、何を心がければよいのだろう。自信を持って、人づきあいがもっと軽やかに楽しめる言葉遣いを伝授。生きるのがラクになる「言葉の旅」への案内。	361.4/カ



## [習慣を変えてみる]②



書名	著者	出版社	内容	本の場所
生きてるだけでいいんです。	香山リカ	毎日新聞社	大切なのは失敗しないことではなく、失敗を認め、その後どうやって立ち直るかということ。精神科医・香山リカが戸惑いと混乱の日々を綴る。	493.7/カ
よくわかる薬いらずのメンタルケア	貝谷久宣／監修	主婦の友社	薬を使わずに、うつ、不安、ストレスなどの心の病気やトラブルを改善する、メンタルケアの本。考え方、行動習慣、生活リズムなどを変えることで、心の病気を根本的に解決する方法をアドバイスする。	493.7/ヨ
ストレスを右から左へ受け流す方法	鴨下一郎	大和書房	日々感じるストレスとはうまく付き合っていくしかない。ストレスを軽くし毎日を快活に楽しく過ごすための心の処方箋。	498.3/カ
女性が「心のストレスに負けない」ための本	鴨下一郎	新講社	20代、30代を中心にした働く女性のストレスと、その対策を考察。「がんばる」と「休むべきときには、しっかり休む」ことのバランスを取りながら、上手に自分をコントロールするためのアドバイス。	498.3/カ
心がスッと軽くなる150の方法	渡辺登	PHP研究所	不安の壁を乗り越えてココロのピンチを脱出するコツとは？精神科医が病院の診察室や企業の健康管理室で実際にやりとりした「悩みを解決して心がスッと軽くなる方法」を紹介。	498.3/ワ
心の疲れを楽にする50のヒント	山本晴義／監修	ぎょうせい	心療内科医と臨床心理士が経験に基づいて仕事、人間関係、人生の出来事、家庭環境などに応じどのようにストレスに対処したらよいかを事例をまじえ具体的に解説する。心身ともに健やかに生きるための指南書。	498.8/コ
たった1分で人生が変わる片づけの習慣	小松易	中経出版	夢がかなう人の机はなぜ美しいのか？日本初の“片づけ士”が、人生が変わるほどの片づけのパワーや、意外と知らない片づけの基本とコツ、片づけを習慣化する方法を紹介する。	597.5/コ
「捨て方上手」で生き方が変わる		主婦の友社	両手に抱えた荷物を1つ減らせれば、心の重荷も軽くなる。ものとのつきあい方を見直した「捨て方上手」6人の極意を公開。	597.5/ス
がんばらない生き方	池田清彦	中経出版	アリだって、8割は「なまけもの」。「正義」と「がんばり」を手放せば、人生はもっと楽しくなる！どこか「生きづらい」世の中を、ほどほどに、楽しく生きるための処方箋。	914.6/イ
くらべない生き方	大平光代	中央公論新社	くらべない、ゆるす、寄りかかる、つないでいく…。困難な時代を生きぬく10の対話を収録。ベストセラー著者ふたりが贈る、生きづらさを感じる人への応援メッセージ。	914.6/オオ
いい人生の生き方	江口克彦	PHP研究所	「夢を抱けば心が若返る」「仕事にほれこんでこそ、その人のものになる」など、何気ない日々の心得を諄々と説く言葉の力で人生は輝く!	新書159/エ
人間を磨く	桶谷秀昭	新潮社	人生には勝ち負けを超えた何ものかがある。人を嗤う人間になるな。敗北には王者の敗北もある。蒼天は変わらずにある…。深い言葉が心を洗い、つよい言葉が胸を打つ。明日の自分のために、今この一冊を。	新書159/オ
モタさんのいい人生をつくる一日一話	斎藤茂太	PHP研究所	人は決してひとりでは生きてゆけないからいい人間関係を築くために心掛けておきたいことがある。人生の達人モタさんが自らの体験をもとに綴る一日一話366のメッセージ。	新書159/シ