



# こころのセルフケアを考えるブックリスト

令和5年10月19日 横浜市中央図書館調査資料課 発行

◇セルフケアとは、“自分のできる範囲で自分自身をケアする”ことです。こころに疲れを感じた時に役立つセルフケアの参考になる資料をご紹介します。

掲載資料は全て横浜市立図書館で借りることができます。ぜひご利用ください。



## セルフケアを知る

### 『メンタルヘルスの道案内 現代を生きる30章』

徳田完二／編 竹内健児／編 吉沅洪／編 北大路書房 2018.12

メンタルヘルスとは心の健康のことです。この本では、その基本的な考え方から受けられる援助の情報まで幅広くまとめられています。メンタルヘルスをより深く知るための入門書です。

### 『働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳』 厚生労働省

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

厚生労働省委託事業として一般社団法人日本産業カウンセラー協会が開設しているサイトです。トップページにリンクが貼られている「POSITIVE SHARING」のページでは「こころを整える リラクゼーションYOGA」などのセルフケアを紹介しています。

## ♡「休める」ケア

### 『心が疲れなない「正しい」休み方』

るろうに／著 KADOKAWA 2022.4

寝ても疲れがとれないときはもしかすると心の疲れが溜まっているのかもしれません。SNSで活躍する臨床心理士が世界の研究論文を参考に、心の疲れをとり、疲れを溜めないための休息のコツをお伝えします。

### 『自分を信じるレッスン マインドフルネス・セラピー入門』

手塚郁恵／著 マイセラ・ジャパン／著 春秋社 2012.12

マインドフルネスの考え方、実践例の紹介とともに、ガイドに沿って実践することもできる1冊です。マインドフルネスで自分の心と体に少し意識を向けてみましょう。

### 『Self Care Book 365日やさしい 疲れのとり方』

小池弘人／監修 朝野ペコ／イラスト 翔泳社 2019.12

「ちょっと疲れた」「今日はクタクタ」「毎日疲れている」「もうダメかも」の4段階の疲れレベルごとに、日々の暮らしのなかで実践できる、心と体を整えるためのアイデアをやさしいイラストとともに紹介します。



## 『整える習慣』

小林弘幸／著 日経BP本経済新聞出版本部 2021. 2

日常生活の中で実践できるシンプルで簡単なコンディションをよくする方法を、自律神経研究の第一人者が紹介します。ちょっとした行動の積み重ねで、心と体が整います。

## 『お灸のすすめ 新版』

お灸普及の会／編 池田書店 2020. 10

古くから親しまれてきている自然療法のお灸は、現在は数分で終わるものや、煙のでないものもあり、手軽に実践できます。基礎知識からお灸のやり方、症状別に探せるツボなどを、カラー写真でわかりやすく紹介しています。

## 『入浴は究極の疲労回復術 おうち時間を快適に過ごす』

早坂信哉／著 山と溪谷社 2021. 7

著者は20年以上温泉療法を研究してきた専門医です。入浴による健康への効果や、正しい入浴の方法、おうち風呂がもっと楽しくなる工夫を紹介しています。また、銭湯の上手な利用法や、温泉の泉質についても触れられています。

## 『あなたの人生を変える睡眠の法則2.0 朝昼夕1分、誰でもすぐできる！』

睡眠の質がよくなると、面白いほどやる気が湧き上がる！』

菅原洋平／著 自由国民社 2023. 3

作業療法士の著者が、朝昼夕に1分でできる快眠の法則を紹介しています。眠りの悩みについても書かれていて、原因と改善のポイントがわかります。各章末にあるまとめのコラムで、気になる内容をチェックしてから読み始めてみてはいかがでしょうか。



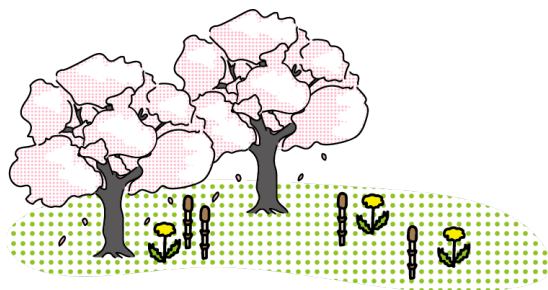
## ♥ 「刺激する」ケア

◇美しい風景や芸術などに接することで、こころに刺激を与えてリフレッシュすることもおすすめです。

## 『海外名作映画とめぐる世界の絶景』

インプレス編集部／編 インプレス 2019. 3

旅行に行きたいけど時間がない。映画を観たいけど暇がない。そんなときに、この1冊はいかがでしょうか。あの映画のあのシーンのロケ地や風景が、美しい写真で楽しめます。旅行気分と映画の感動を思い出して、疲れた心に潤いを。



## 『偏愛博物館スケッチ』

大田垣晴子／著 KADOKAWA 2013. 11

酒・電車・切手など様々なジャンルの博物館を12館、手書きの文字とイラストで紹介しています。疲れた心をときめかせてくれる空間に出会えるかもしれません。

## 『ひとりほぐし 肩こり 便秘 たるみ むくみ うつつを自分の手でときほぐす!』

崎田ミナ／著 日経BP 2021. 11

体をほぐすためのプロの技をひとりで実践できるように、マンガやイラストで紹介している本です。やわらかい絵柄ですが、筋肉や内臓の場所など詳しく描かれているので「どこに効果があるのか」を理解しながらセルフケアができます。

## 『ココロとカラダの地図帳 プロが教えるストレスケア73』

石垣英俊／著 小岩信義／監修 池田書店 2020. 12

東洋医学をベースに、ストレスでココロやカラダに不調が現れるしくみを、図やイラストを交えて解説しています。また、肩こりや腰痛、息苦しさなど、それぞれの症状に効くツボやマッサージなどをカラー写真でわかりやすく説明しています。

## 『ウォーキングの科学 10歳若返る、本当に効果的な歩き方』 (ブルーボックス)

能勢博／著 講談社 2019. 10

きつい運動やジムに通うことなく、誰でも実践でき、効果的に運動ができるウォーキング方法「インターバル速歩」。準備も道具も不要なので、気軽に始められるのもポイントです。



## 意外なことでもセルフケア

### 『心とカラダを整えるおとなのための1分音読』

山口謠司／著 自由国民社 2017. 12

「元気が出る」「気持ちが落ち着く」など効果別に名著の一部が紹介されています。全作品見開き1ページと短く、隙間時間に読むことができます。同シリーズに『もっと心とカラダを整えるおとなのための1分音読』『ますます心とカラダを整えるおとなのための1分音読』があります。

### 『暮らしを彩る実用折り紙 脳が若返る心が整う』

川村晟／著 工藤千秋／監修 日本文芸社 2022. 9

小物入れやインテリアなど日常で使える折り紙の折り方を写真付きで説明しています。紹介されている作品はどれも簡単で初心者でも気軽に楽しめます。折り紙で頭と心をリフレッシュしましょう!

### 『時間術大全 人生が本当に変わる「87の時間ワザ」』

ジェイク・ナップ／著 ジョン・ゼラツキー／著 櫻井祐子／訳 ダイヤモンド社 2019. 6

忙しさによるストレスを解消するための、時間のつくり方の4ステップ。それぞれのステップにおいて試せる「時間ワザ」が紹介されています。簡単にできる方法が87挙げられているので、自分にできるものから無理なく試せます。



横浜市立図書館は、横浜市内に住んでいる方、または通勤、通学している方なら、どなたでも無料で資料を借りることができます。また、中央図書館ではみなさまの調査研究・問題解決のお手伝いもしています。

お気軽に各階カウンター・電話・電子申請にてお問い合わせください。

市立図書館ホームページ (<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kyodo-manabi/library/>)

電話 045(262)0050