



なりたい、自分になる



3月テーマ展示 なりたい自分になる



書名	著者名	請求記号	資料ID	コメント
書いて、捨てる! : モノと心の"ガラクタ"を手放せる4つのノート	筆子	159/F	9202010101	モヤモヤが溜まっていませんか? 書き出してみることで心を整えて「なりたい自分」へ進んでいってほしいです。
20代をどう生きるか : 楽しむための61の方法	中谷彰宏	159.7/N	9202110105	大学生活をどう過ごせば良いのか悩んでいる人へ。日々の行動や考え方の参考になればと思います。
ここを整えるしあわせレシピ : パイブル×心理学	渡邊義, 渡邊奈都子 エッセイ	194/W	1201801035	あなたなりの幸せ、考えてみませんか?
大学生として学ぶ自分らしさとキャリアデザイン		377.95/D	1202100479	今はなかなか自由がなく、仲間との交流も難しいときです。でも「生き方」は変わらないと思います。これからの「生き方」のヒントが書かれています。ぜひ読んでみて下さい!!
もっと! 「育ちがいい人」だけが知っていること	諏内えみ	385.9/S/2	9202110101	マナーの知識を増やして自分の自信につなげてみてください。
睡眠にいいこと超大全 : 寝つきが悪い・起きられない・日中も眠い…あらゆる悩みが1時間でスッキリ解消できる!	トキオ・ナレッジ	498.36/T	9202110052	睡眠をとることは、私たちにとってとても大切なことです。どうして大切なのか、どうすれば良い睡眠がとれるのか。この本を読めば、快眠のヒントが見つかるかもしれません。
体がよるこぶカルシウムのおかず300品 : まだ、まにあう! 毎日食べて元気になる	竹内富貴子	498.55/T	1200404032	丁寧だけど、がんばりすぎない。簡単で美味しい栄養レシピ!
からだの元気大作戦!	野井真吾	498.7/N	1201604298	「元気」のためにできそうなことが見つかるかもしれません。
電子ブック 野菜のポタージュ : 1週間分まとめてつくる毎日のからだを整える季節のスープ	石澤清美	596.23/I	9202060038	おいしそうなポタージュの作り方が載っています。気になるポタージュを作って、体の調子を整えましょう。
USJを劇的に変えた、たった1つの考え方 : 成功を引き寄せるマーケティング入門	森岡毅	675/M	1202102426	社会人になる前に読むといい教本です。ビジネスで成功したい全ての人に向けて書かれている入門書ですが、大学進学を控えた娘さんに向けて書かれた本になるのでマーケティングが簡単に理解できます。
LOVE in Alaska : 星のような物語	星野道夫	748/H	1200603249	アラスカの大自然に生きる動物や人の写真を見ると、自分の小ささに気づかされます。
どんな小さなものでもみつめていると宇宙につながっている : 詩人まど・みちお100歳の言葉	まど・みちお	914.6/M	1202002631	詩人まど・みちおさんのエッセイ。自分は「日本人」でも「地球人」でもなく「宇宙人」とのこと。
わたしのもう一つの国 : ブラジル、娘とふたり旅	角野栄子	915.6/K	1202002695	「魔女の宅急便」の作者は、ブラジルが大好き。自分と異なる生き方や心の中に持っているリズムの違いを味わうことができる1冊。
チーズはどこへ消えた?	スベンサー・ジョンソン	933.7/J	1202101939	迷路の中にいる2匹のネズミと2人の小人は、なくなってしまったチーズを前にどう対応していくのでしょうか。自分に変化が訪れたとき、皆さんならどうしますか。
スタンフォード式人生デザイン講座	ビル・バーネット, デイヴ・エヴァンス	36/B	9201910167	スタンフォード大学のライフデザイン講座! 就活、仕事の悩みを解決するヒントがあるかも。
自分で自宅でカラダを整える方法	猪越英明	49/I	9202010077	元気な自分でいたい! 自分で自分の体をいたわるために! 気軽に生活に取り入れられる東洋医学で疲れと体の老化を改善する。「腎」を養う? 血液の質とは?!
整える習慣	小林弘幸	49/K	9202110035	新型コロナウイルス感染防止のために行動が制限されている毎日ですね。私たちが日々希望を持って生き生きと暮らすための方法が書かれています。
一汁一菜でよいという提案	土井善晴	59/D	9202110126	おうち時間で日々の食事を考えてみる。家庭料理は毎日おいしくなくても良い? 日本の食文化の考察と無理のない食生活の提案。
ニャンと簡単に身につく! 心が休まる「アドラー心理学」	宿南章		NDSU電子図書館	私たち人間は様々な悩みを抱えていますよね。その悩みを、ネコの生き方から解決することができるかも。のんびり生きているように見えるネコですが、あなどることはできません!!