

マイサブリ 『悩めるあなたに!』

～気持ち×色で選ぶパレットリーディング～

あなたは何色が好きですか？今日の気分は何色？色にはそれぞれイメージがあります。

青は冷静、知性。オレンジは前向き、親しみ、など…。

青、オレンジ、白の3色のイメージで分けられた本の中から、その時の気持ちにあった本を手にとってみませんか？

展示期間：8/25(火)～9/29(火)

◎青～落ち着いた静かな気分。そっと自分を見つめ直す～

No.	書名	副書名等	著者等	分類番号
1	やさしいがつづかない		稲垣 諭//著	104ｲ
2	それ、すべて過緊張です	いつも仕事が頭から離れなくて気が休まらない…	奥田 弘美//著	141㍑
3	大切な人を亡くしたあなたに知っておいてほしい5つのこと		井手 敏郎//著	146ｲ
4	親といるとなぜか苦しい	「親という呪い」から自由になる方法	リンジー C.ギブソン//著	146ｷ*
5	ほどよい距離が見つかる本		古宮 昇//著	146ｺ
6	10代のうちに知っておきたい折れない心の作り方		水島 広子//著	146ㄱ/YA
7	70歳、ひなげしはなぜ枯れない	心も体もしなやかでいるための45のヒント	アグネス チャン//著	159ｱ
8	Let's Doアンミカ!	アンミカのポジティブ相談室	アン ミカ//著	159ｱ
9	こんなふうに生きればいいにゃん	心療内科医がネコから教わった生き方のコツ	海原 純子//著	159㉺
10	おつかれ女子のウェルネス手帳	ココロもカラダも笑顔になれる133の気づき	ウェルネスデザイン研究所//編	159㍑
11	今日、誰のために生きる？[1]	アフリカの小さな村が教えてくれた幸せがずっと続く30の物語	ひすい こたろう//著	159ｷ
12	ゲッターズ飯田の運がよくなる振る舞い		ゲッターズ飯田//著	159ㄱ*
13	休む勇気	人生で一番大事な仕事は「思い出づくり」	谷口 たかひさ//著	159㉺
14	1ミリの優しさ	IKKOの前を向いて生きる言葉	IKKO//著	B159ﾄ
15	ほどよく忘れて生きていく	91歳の心療内科医の心がラクになる診察室	藤井 英子//著	159ﾌ
16	お悩み相談そんなこともアラーナ		ヨシタケ シンスケ//著	159ㄱ
17	「できること」を楽しむ人「できないこと」で苦しむ人		和田 秀樹//著	159ﾌ
18	晴れてよし、降ってよし、いまを生きる	京都佛光寺の八行標語	佛光寺//著	188ﾊ
19	12歳から始める人見知りしない技術	誰とでも打ち解ける 初対面に強くなる	鳥谷 朝代//著	361ﾄ/児童
20	いつの間にか仲良くなっている人たちの世界		野口 敏//著	361/
21	男と女、どっちがずるい？	10代のジェンダー、49の疑問と悩み	アルテイシア//著	367ﾌ/YA
22	ふがいないきょうだいに困ってる	「距離を置きたい」「縁を切りたい」 家族の悩み	吉田 潮//著	367ㄱ
23	お母さんを支える言葉		木村 泰子//著	379ｷ
24	怒りたくて怒ってるわけちゃうのになぁ	子どもも大人もしんどくない子育て	きしもと たかひろ//著	379ｷ
25	どうする?家族のメンタル不調		井上 智介//著	493.76ｲ

No.	書名	副書名等	著者等	分類番号
26	メンタル弱いままのしく生きてく	精神科医が教える自分で自分のメンタルケア	木村 好珠〃著	498キ
27	悪口を言われても気にしない人の考え方		堀 もとこ〃著	498ホ
28	メンタル強め美女白川さん		獅子〃著	726シ/黄
29	大谷翔平はなぜ、壁を越えられるのか?	仕事にも人生にも効く大谷イズム・クエスチョン57	西沢 泰生〃著	783オ
30	オトナ女子の言語化力	「どうしてわかってくれないの?」がなくなる	吉井 奈々〃著	809ヨ

◎オレンジ～心がふっと軽くなる。親しみが、前に進む力をくれる～

No.	書名	副書名等	著者等	分類番号
1	ご自愛さん		矢部 太郎〃著	726ヤ
2	59-60	奥田民生の仕事/友達/遊びと金/健康/メンタル	奥田 民生〃著	767オ
3	妻脳vs.夫脳	年上夫のあるある観察記	中村 仁美〃著	779オ
4	寂聴さんに教わったこと		瀬尾 まなほ〃著	910セ
5	ゆふすげ	歌集	美智子〃著	911ジ*
6	瓢箪から人生		夏井 いつき〃著	911ナ
7	アジフライの正しい食べ方		浅田 次郎〃著	914ア
8	吾も老の花		阿川 佐和子〃著	914ア
9	「フツーに生きる」がなんでできないのか やっと気づいたから聞いて		綾瀬 ちい〃著	914ア
10	大人の流儀 12	またどこかで	伊集院 静〃著	914イ
11	七〇歳年下の君たちへ	ころろが挫折そうになった日に	五木 寛之〃著	914イ
12	BLANK PAGE	空っぽを満たす旅	内田 也哉子〃著	914ウ
13	ここで唐揚げ弁当を食べないでください		小原 晩〃著	914オ
14	行きつ戻りつ死ぬまで思案中		垣谷 美雨〃著	914カ
15	60代、不安はあるけど、今が好き		岸本 葉子〃著	914キ
16	家族だから愛したんじゃないくて、愛したのが 家族だった		岸田 奈美〃著	914キ
17	トットちゃんとカマタ先生のずっとやくそく		黒柳 徹子〃著 鎌田 實〃著	914ク
18	ひとりずもう		さくら ももこ〃絵と文	914サ
19	百一歳。終着駅のその先へ		佐藤 愛子〃著	914サ
20	ねえ、ろうそく多すぎて誕生日ケーキ燃えて るんだけど		ジェーン スー〃著	914ジ*
21	50歳の棚卸し		住吉 美紀〃著	914ス
22	人に言えない秘密があります		高橋 源一郎〃著	914タ
23	福島県南相馬市小高区東町1-10		柳 美里〃著	914ト
24	がんと生ききる	悲観にも楽観にも傾かず	落合 恵子〃著	916オ/ガソ
25	介護未満の父に起きたこと		ジェーン スー〃著	916ジ*

◎白～きれいで純粹。心がまっさらになる～

No.	書名	副書名等	著者等	分類番号
1	ウラオモテヤマネコ		井上 奈奈//絵と文	726ｲ
2	キツネと星		コラリー ビック フォード＝スミス//さく	726ﾋﾞ
3	なみのいちにち		阿部 結//作	Eｱ
4	あさになったのでまどをあけますよ		荒井 良二//著	Eｱ
5	ごんぎつね		いもと ようこ//絵	Eｲ/赤
6	きみのことがだいすき		いぬい さえこ//さく え	Eｲ
7	生きる		谷川 俊太郎//詩	Eﾓ/書庫
8	100万回生きたねこ		佐野 洋子：作・絵	Eﾏ/赤
9	ゆうやけにとけていく		ザ キャビンカンパ ニー//作	Eﾏ
10	おおきな木		シェル シルヴァスタ イン//作	Eｼ/赤
11	モモ 絵本版		ミヒャエル エンデ// 文	Eﾁ/赤
12	ふたごパンダのころころコロコロ		はせがわ ゆうじ//絵	Eﾊ
13	あなたがおとなになったとき		はた こうしろう//絵	Eﾊ/YA
14	もしものせかい		ヨシタケ シンスケ//著	Eﾓ
15	たいせつなこと		レナード ワイスガード //え	E7

※赤、黄色、緑、ピンクが思い浮かんだ方は、『気分をリフレッシュ！』展示資料一覧をご覧ください。