

ストレス

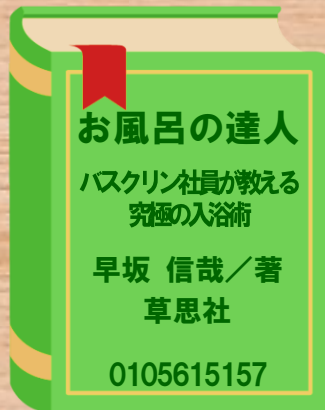
ストレスを軽減して人生を
変える画期的なメソッド

クレア・M.ウィーラー／著

創元社

0106063944

↑ストレスに上手に対処し、充実した毎日を送れるようになる10のヒントをわかりやすく解説。心理的な対処法だけでなく、食事や運動による方法も紹介。



お風呂の達人

バスクリン社員が教える
究極の入浴術

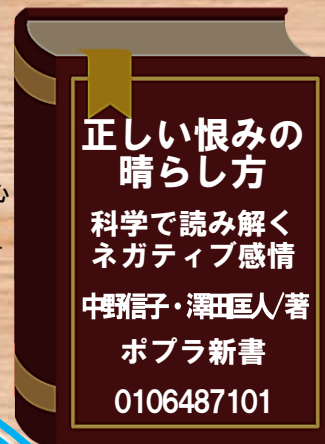
早坂 信哉／著

草思社

0105615157

←長年の入浴剤研究でわかった「正しいお風呂」の入り方を大公開。心身の疲労回復からメタボ解消やダイエットまで、目的にあった入浴術を紹介する。

→「妬み」や「嫉妬」を感じたとき、脳や心にはどんな変化が生じているのか。どう対処すればいいのか。気鋭の脳科学者と心理学者が、身近な題材や科学的な実験データをもとに解き明かす。



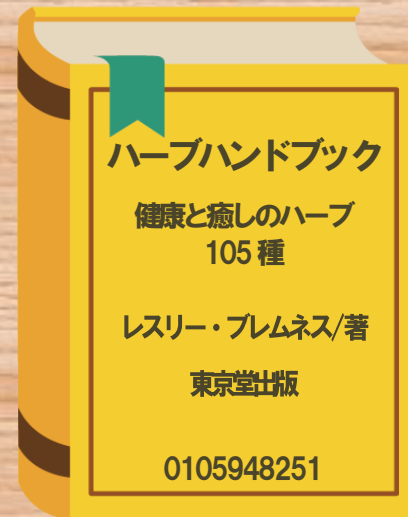
正しい恨みの晴らし方

科学で読み解く
ネガティブ感情

中野信子・澤田匡人／著

ポプラ新書

0106487101



ハーブハンドブック

健康と癒しのハーブ
105種

レスリー・ブレムネス／著

東京堂出版

0105948251



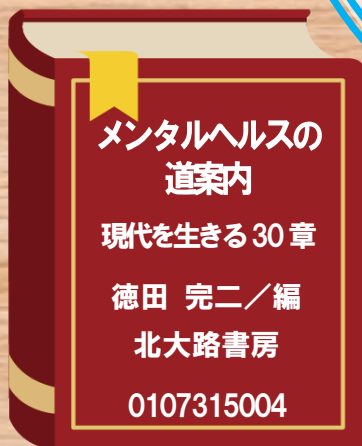
科学的に元気になる 方法集めました

堀田 秀吾／著

文響社

0107372625

↑「楽しそうな動きをすると、楽しくなってくる」「背筋を伸ばすとストレスホルモンが減少する」科学的に効果が認められた、毎日を元気にしてくれるノウハウを紹介！



メンタルヘルスの 道案内

現代を生きる 30 章

徳田 完二／編

北大路書房

0107315004

←虐待、不登校、うつ、老いなど、乳幼児期から老年期まで広がる心の問題。その背景と対処法をわかりやすく解説！

→笑いは人体の様々な器官に深い作用をおよぼす。心と体を癒す笑い、ユーマ、遊びの方法を豊富な実例を交えながら、楽しく紹介。

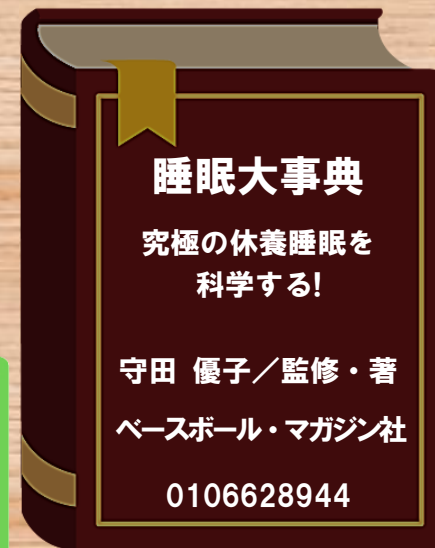


笑いの治癒力

アレン・クライン／著

創元社

0106157456



睡眠大事典

究極の休養睡眠を
科学する！

守田 優子／監修・著

ベースボール・マガジン社

0106628944

↑睡眠のメカニズム、睡眠障害など睡眠にまつわるトラブル、日々の暮らしを豊かにする快眠法のヒントなどを解説。



健康生活に
チャレンジ!!
—ストレス解消編—

こんな時、この一冊

最近、ちょっと疲れてるなと思った時に...