

外出を控える中で、「おうち時間」をどう過ごしていますか？  
おうちにいてもできる**新しい趣味**や**気持ちがゆったりする**  
本等を集めてみました。何もできない!なんて不安に思わず、  
図書館で「おうち時間」の**過ごし方を探してみませんか？**

展示図書 全73冊の資料ID  
とタイトルをご紹介します。  
図書の詳細情報はOPACで  
検索してご覧ください。



資料ID	資料タイトル
0869766	孤独の達人：自己を深める心理学
0855687	「むなしさ」を感じたときに読む本
0860144	イライラしない本：ネガティブ感情の整理法
0826195	「不安」快笑：読むだけで心が軽くなる本：ニコッとできてほっとする30のコミックエッセイ
0724816	心の深呼吸ができる本
0830114	悩み方のレッスン：「助けて」と言えないあなたへ
0766152	スマイルデイズ：今日を楽しむ、小さなアイデア
0842831	「友だちいない」は「恥ずかしい」のか：自己を取りもどす孤独力
0785319	人生を変えた感謝の名言：勇気と幸せをくれる偉人たちの「ありがとう」の言葉
0859729	不安な未来を生き抜く知恵は、歴史名言が教えてくれる：「明日を変える力」を磨く55の言葉
0787273	モチ論：motivation
0849111	ストレスと適応障害：つらい時期を乗り越える技術
0865451	ダメなときほど「言葉」を磨こう
0853577	孤独を怖れない力
0809614	すてきなひとりぼっち
0780983	孤独と不安のレッスン：よりよい人生を送るために



0829516	この一冊で「読む力」と「書く力」が面白いほど身につく!：図解1分ドリル
0783823	本の読み方：スロー・リーディングの実践
0866133	都合のいい読書術：人もお金も動き出す!：[新書版]バカになるほど、本を読み
0848039	賢人の読書術：多読・精読の両輪で読書を習慣化。教養の高い人間を目指せ!
0862734	きみに贈る本
0810594	いつも目標達成している人の読書術
0837711	あたりまえだけなかなかできない読書習慣のルール
0812333	言葉のチカラ：コミュニケーションレッスン
0821252	アサーション・トレーニング：さわやかな「自己表現」のために
0802954	ラッピング・レシピ：贈るよろこび、包むしあわせ。
0823883	エコ・ラッピング
0861490	翻訳できない世界のことば
0862996	日本の大和言葉を美しく話す：こころが通じる和の表現
0827038	「愛」の往復書簡：日本一短い手紙
0652565	心の手紙を届けたい。：Kyoto Kakimoto 恋文大賞感動入選作品集
0827220	日本一短い「母」への手紙
0827039	日本一短い父への手紙、父からの手紙
0827222	日本一短い「家族」への手紙：一筆啓上賞
0827275	日本一短い私への手紙



0789783	宇宙の根っこにつながる瞑想法 (付属CDあり)
0847562	奇跡の呼吸力：心身がよみがえるトレーニング
0869050	世界最高のスリープコーチが教える究極の睡眠術
0797536	ストレスに負けない生活：心・身体・脳のセルフケア
0831346	おいしい「お茶」の教科書：日本茶・中国茶・紅茶・健康茶・ハーブティー
0650354	ミルク世紀：ミルクによるミルクのためのミルクの本
0824648	東洋に学ぶメンタルトレーニング：トップアスリートが実践する心を静める10の秘訣
0812390	ストレッチ・メソッド：5つのコツでもっと伸びる体が変わる
0807431	お香が好き。：にほんの香りを楽しむための便利帖



0782380	四季の星座：見つけ方と楽しみ方
0831319	「雲」のコレクターズ・ガイド
0856200	スキマの植物の世界：カラー版
0850063	自宅で楽しむ発電：身近な材料から電気を作ろう
0859468	パリで学んだ"暮らしの質"を高める秘訣(フランス人は10着しか服を持たない)
0829035	自炊本：10分でつくる、ひとりごはん。
0831659	体脂肪計タニタの社員食堂：500kcalのまんぷく定食
0865396	ロシアの保存食
0825137	断捨離のすすめ：モノを捨てればうまくいく
0766155	モノとわかる!生き方の整理整頓
0689445	「捨てる!」技術
0840826	油絵を描く：基本からプロの作品制作まで：ピギナース・ノート
0781268	絵が上手くなる基本デッサン力がつく
0842310	マンガの上達レッスン：ゼロからのスタート
0799214	絵本をつくりたい!：楽しくはじめる絵本づくり
0822536	自立つデザイン：ポップ、インビテーションカード、小型グラフィックの作り方
0783185	ピアノ演奏のコツ55：もっとじょうずに弾ける!
0786263	「ギター・ソロ」初歩の初歩入門：初心者に絶対!!：基礎知識から応用までやさしく学べるピギナーのための独習テキスト
0866039	はじめよう!アコギ：CD付
0793958	これから始める趣味のギター：DVD付
0866041	はじめよう!エレキ：CD付
0764658	スポーツ別強くなる!筋力トレーニング：手軽な自宅トレーニングで負けないカラダをつくる!
0848018	プロトレーナー木場克己の体幹バランスメソッド (DVDあり)
0871663	初級から三段まで、必勝法を伝授!(ヒカルの囲碁入門)
0830330	はじめてでもたのしめるかんたんマスター将棋
0866713	ひふみんの将棋入門
0867971	将棋が強くなる実戦1手話：藤井聡太推薦!
0765706	朝日記の奇跡：朝3分夢をかなえる習慣のつくり方
9028507	これならできる!!毎日ラクチン!作り置き+使いきりおかず：スピード・ムダなし・安心・おいしい!