

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？**

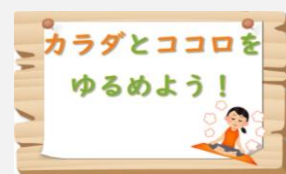
展示図書 全73冊の資料ID
とタイトルをご紹介します。
図書の詳細情報はOPACで
検索してご覧ください。



| 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! |