

NO	QR	書影	著者	出版社名	底本刊行年月	ISBN	コンテンツ管理番号	
			タイトル	内容紹介				
1			片野 秀樹 著	東洋経済新報社	202403	9784492047484	<a href="#">JD202404000923</a>	
			<b>休養学 電子版「休み方」を20年間考え続けた専門家がついに編み出したあなたを疲れから救う</b>	この本を読むと、こんなことがわかります。人はなぜ疲れるのか。疲れても無理をして休まずにいると、人間の体はどうなるのか。どんな休み方をすれば最も効果的に疲れがとれるのか。				
2			下園 壮太 著	サンマーク出版	202109	9784763139269	<a href="#">JD202506000832</a>	
			<b>とにかくメンタル強くなりたいんですが、どうしたらいいですか？ 電子版</b>	心理カウンセラーに聞いた意外と知らない心の疲労の癒やし方。				
3			高井 祐子 著	実務教育出版	202507	9784788908376	<a href="#">JD202508000304</a>	
			<b>休めない心を休ませる習慣 モヤモヤ・不安・イライラに振り回されなくなる88の「生活セルフケア」</b>	運動・食事・睡眠のがんばらないワーク！寝起きにチャイルドポーズ、夜更かしさんは単純作業を、ゆでたまごで心を穏やかに。心と体をほぐす新提案！「生活セルフケア」入門の一冊。				
4			栗原 大智 著	高橋書店	202504	9784471032029	<a href="#">JD202512000392</a>	
			<b>スマホ時代の「眼」メンテナンス 眼科専門医が教える最新知識</b>	急増中の「スマホ老眼」を予防！実は50代の4割が「白内障」。見えにくさが「うつ」の原因に？ドライアイ改善 かんたん「瞬き体操」。クリアな視界は取り戻せます！失明、うつ、認知症…視力低下が引き起こす悲劇。これからの人生を守る目の知識。				
5			いちい 葉子 著	アスコム	202411	9784776213758	<a href="#">JD202411001198</a>	
			<b>しんどくなったら、心より先に体を整えよう</b>	心は思い通りにはなりません。いくら元気を出そうと思っても、落ち込んでしまうときがある。思いがけないストレスにさらされることもある。そんなとき、どうか自分を責めないで。まずは体に目を向けてみてください。なぜなら、心と体はつながっているから。体は必ず応えてくれます。				
6			今井 むつみ 著	筑摩書房	202502	9784480251558	<a href="#">JD202602000548</a>	
			<b>AIにはない「思考力」の身につけ方（ちくまQブックス）ことばの学びはなぜ大切なのか？</b>	「思考力」という、なんだか難しいことのように感じられるかもしれない。しかし、私たちは今この瞬間に文章を読みながら、思考力を駆使している。そしてその時に頭の中で働いているのは、「推論の力」だ。この力は人間だけにあり、AIにはないものだ。その違いと謎を解き明かしていく。				
7			今泉 忠明 監修／下間 文恵 ほか絵	高橋書店	202504	9784471104764	<a href="#">JD202512000298</a>	
			<b>新ざんねんないきもの事典</b>	「ざんねんないきもの」とは一生涯けんめいなのに、どこかざんねんないきものたちのことである。人気のいきもの大集合！ありがとう10年。どうしてそうなった！？進化のふしぎが絵でわかる！				
8			長谷川 あかり 著	オレンジページ	202602	9784865937930	<a href="#">JD202601001500</a>	
			<b>長谷川あかりの「あたらしいきほんの料理 自由で作りやすい、誰でもおいしくできる。」</b>	SNS総フォロワー数130万人超・絶大な支持を受ける長谷川あかりが「定番」をアップデート！しょうゆだけ、塩だけから揚げ／超シンプル肉じゃが／酒蒸しハンバーグ／だし浸し冷しゃぶ／塩角煮／焼かないしょうが焼き…etc. これなら作れる76 recipes。				
9			矢場田 つとむ 著	KADOKAWA	202602	9784046078209	<a href="#">JD202601003843</a>	
			<b>すごい自己受容 ダメな自分を救う実践心理学</b>	疲れた心を無限回復させながら前進する、2万人を救った方法。				
10			キム・アンジェラ／高原美絵子／西野明奈	扶桑社	202107	9784594088385	<a href="#">JD202111002185</a>	
			<b>太れば世界が終わると思った</b>	美しい体って、誰が決めるの？17年におよぶ摂食障害と向き合い、自分の心を見つめ直した韓国女性女性の記録。				
11			絶対に終電を逃さない女 著	扶桑社	202511	9784594100933	<a href="#">JD202512001042</a>	
			<b>虚弱に生きる</b>	虚弱体質で生きるリアルをつづった新時代のサバイバルエッセイ。				
12			はらだ 有彩 著	KADOKAWA	202101	9784041117262	<a href="#">JD202209004137</a>	
			<b>ダメじゃないんじゃないんじゃない</b>	(内容紹介なし)				

NO	QR	書影	著者	出版社名	底本刊行年月	ISBN	コンテンツ管理番号	
			タイトル	内容紹介				
13			劉 慈欣 著／大森 望 訳／古市 雅子 訳	KADOKAWA	202401	9784041145579	<a href="#">JD202401000331</a>	
			<b>流浪地球（角川文庫）</b>	人類は太陽系で生き続けることはできない。唯一の道はべつの星系への移住。連合政府は地球エンジンを構築、人類を太陽系外に脱出させる地球航行計画を決定。荒廃した地上に住めなくなった人々は宇宙へと旅立つが（「流浪地球」）。恒星探査から帰還した宇宙飛行士＝先駆者が目にしたのは、死に絶えた地球と文明の消滅だった（「マイクロ紀元」）！？第5 4 回星雲賞海外短編部門受賞の表題作ほか、5 篇を収録				
14			秋吉 理香子 著	KADOKAWA	202403	9784041144794	<a href="#">JD202410001745</a>	
			<b>殺める女神の島</b>	リゾートアイランドに集められた、外見と内面の美を競うコンテストの最終候補者。メンバーは女子高生モデル、経営者、小説家、医師、シェフ、インフルエンサー、大学院生の七人。これから二週間、互いを高め合いながら、最終審査の準備を行う。だが、その日々を見守る立場の主催者が瀕死の状態で見つかり、やがて、もう一人…。不穏な空気が漂うなか、参加者の巧妙に隠された嘘も明らかになっていく。驚愕の結末が待ち受ける、著者渾身の長編ミステリ！				
15			芦沢 央 著	KADOKAWA	201802	9784041063392	<a href="#">JD202209002940</a>	
			<b>いつかの人質（角川文庫）</b>	宮下愛子は幼い頃、偶発的に起きた誘拐事件に巻きこまれ失明してしまう。そして1 2年後、彼女は再び何者かに連れ去られる。いったい誰が、何の目的で？一方、人気漫画家の江間礼遠は突然失踪した妻、優奈の行方を必死に捜していた。優奈は誘拐事件の加害者の娘だった。長い歳月を経て再び起きた「被害者」と「加害者」の事件。偶然か、それとも…！？急展開する圧巻のラスト。大注目作家のサスペンス・ミステリー。				
16			清水 朔 著	KADOKAWA	202207	9784041127490	<a href="#">JD202305000590</a>	
			<b>薬喰（角川文庫）</b>	ジビエで町おこしを狙うU 県北篠市二桃地区には、子どもの神隠し伝説がある。その取材に同地を訪れた作家・籠目周は、近くの小学生が山で行方不明になったと聞く。現場を散策中、包丁を振り下ろし一心不乱に何かをしている男と遭遇。気圧されて後退した先に発見したのは、切株の上の小さな「右手」だった。驚異的な舌を持つ名探偵と直感（のみ）が冴えるイケメン作家、相性サイアクのボディが事件を追う。民俗学ミステリー。				
17			新川 帆立 著	宝島社	202201	9784299034397	<a href="#">JD202510000682</a>	
			<b>倒産続きの彼女（宝島社文庫）</b>	倒産の危機に瀕する老舗のアパレル会社・ゴラム商会を救うため、弁護士的美馬玉子は先輩の剣持麗子とともに「会社を倒産に導く女」と噂される経理課の女性の身辺調査を行うことになった。ブランド品に身を包み、身の丈に合わない生活をしている彼女は、会社の金を横領しているのではないか。ところが調査を進めるさなか、ゴラム商会の「首切り部屋」と呼ばれる小部屋で死体が発見され…。				
18			殊能 将之 著	講談社	201307	9784062735223	<a href="#">JD202108000279</a>	
			<b>ハサミ男</b>	美少女を殺害し、研ぎあげたハサミを首に突き立てる猟奇殺人犯「ハサミ男」。三番目の犠牲者を決め、綿密に調べ上げるが、自分の手口を真似て殺された彼女の死体を発見する羽目に陥る。自分以外の人間に、何故彼女を殺す必要があるのか。「ハサミ男」は調査をはじめ。精緻にして大胆な長編ミステリーの傑作。				
19			真梨 幸子 著	KADOKAWA	202311		<a href="#">JD202403000050</a>	
			<b>フシギ（角川文庫）</b>	いわくつきのマンションMを題材に小説を書いてほしい—ある作家に見知らぬ編集者から依頼が舞い込んだが、彼女はMに取材に行くと言ったきり転落死を遂げてしまう。しかし作家のもとには、今晚も彼女からメールが届き続けている。「3 人目の女が、先生のところに現れませんように。」退去者が後を絶たないMの因果、そして3 人目の女の正体とは。行きつく先が絶望でもページをめくる手が止まらない、衝撃のホラー×ミステリ！				
20			新川 帆立 著	宝島社	202101	9784299012364	<a href="#">JD202510000675</a>	
			<b>元彼の遺言状</b>	「僕の全財産は、僕を殺した犯人に譲る」奇妙な遺言状を残して、大手製薬会社の御書司・森川栄治が亡くなった。学生時代に彼と三ヶ月だけ交際していた弁護士の剣持麗子は、犯人候補に名乗り出た栄治の友人の代理人として、森川家主催の「犯人選考会」に参加することとなった。数百億円ともいわれる遺産の分け前を獲得すべく、麗子は自らの依頼人を犯人に仕立て上げようと奔走するが—。				