

## 眠りにまつわる写真・読み物



はっとするほど美しい写真を集めたフォトブック。写真と共に名言や詩も添えられています。自律神経を整え熟睡に誘います。

なごめるだけで熟睡できる絶景写真	飛鳥新社	2020
小林弘幸/監訳	分類	498.3ナ

ねこねんね 寝るより楽はニヤかりけり	人類文化社	2001
板東寛司/写真	分類	748バ
ドリームバスター	徳間書店	2001
宮部みゆき/著	分類	913.6ミヤ
ぼくは眠れない	新潮社	2014
椎名誠/著	分類	新書916シ
パプリカ	新潮社	2002
筒井康隆/著	分類	文庫913.6ツツ
グッドナイト	光文社	2022
折原一/著	分類	913.6オリ
眠りの牢獄	講談社	2013
浦賀和宏/著	分類	文庫913.6ウラ
天使も怪物も眠る夜	中央公論 新社	2022
吉田篤弘/著	分類	文庫913.6ヨシ
夢十夜・文鳥ほか	筑摩書房	2017
夏目漱石/著	分類	文庫913.6ナツ
眠れる美女	新潮社	2010
川端康成/著	分類	文庫913.6カワ

## 人はなぜ夢をみる



夢をみている最中に、夢をみていることを自覚でき、夢の中で自由に動ける特殊な夢「明晰夢」の入門書。SF小説のようなことが現実になってしまうかもしれません。

はじめての明晰夢 夢をデザインする心理学	朝日出版社	2021
松田英子/著	分類	145.2マ

鏡リュウジの夢占い	説話社	2016
鏡リュウジ/著	分類	148.9カ
夢占い大事典 決定版	学研 パブリッシング	2015
不二龍彦/著	分類	148.9フ
暮らしに活かす夢判断 夢は今と未来を教えている	創文	2008
西谷泰人/著	分類	148.9二
死と神秘と夢のボーダーランド 死ぬとき、脳はなにを感じるか	インター シフト	2013
ケヴィン・ネルソン/著、小松淳子/訳	分類	490.1ネ
夢の正体 夜の旅を科学する	早川書房	2020
アリス・ロブ/著、川添節子/訳	分類	145.2ロ
夢を見るとき脳は 睡眠と夢の謎に迫る科学	紀伊國屋 書店	2021
アントニオ・ザドラ、ロバート・スティックゴールド/著、藤井留美/訳	分類	145.2ザ
夢の意味	創元社	2019
C. A. マイヤー/著、河合隼雄/監修、河合俊雄/訳	分類	146.1マ
フロイト、夢について語る	光文社	2021
フロイト/著、中山元/訳	分類	文庫146.1フ
ユング夢分析論	みすず書房	2016
C. G. ユング/著、横山博/監訳、大塚紳一郎/訳	分類	146.1ユ



中野区立中央図書館 企画展示

### 『すっきり快眠 いきいき毎日』

展示期間：令和5年9月30日(土)～12月3日(日)

※ 10/10・10/27・11/24・11/27は休館日です。

展示場所：中野区立中央図書館 地下1階

- ◆大型図書コーナー前ガラスケース  
「絵画に見る眠り」 睡眠に関する書籍紹介
- ◆大型図書コーナー壁  
「これを試せばあなたも快眠」 様々な快眠方法の紹介

中野区立中央図書館 03-5340-5070

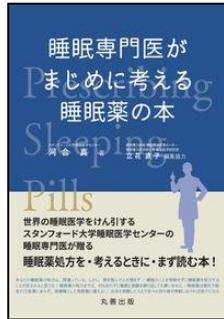
# 実践！快眠生活



睡眠中に鼻がつまると、熟睡できなくなってしまうといえます。寝ても疲れが取れなくなり、しかも自覚症状がないのが怖いところ。鼻づまりを解消して、快眠を手に入れましょう。

鼻専門医が教える「熟睡」を手にする最高の方法	日経BP日本経済新聞出版	2021
黄川田徹/著	分類	496.7キ

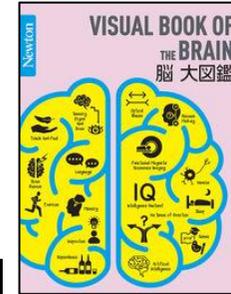
# 睡眠障害・睡眠環境



睡眠薬で不眠症が治らないのならどうすればいいのか？スタンフォード大学睡眠医学センターで不眠症患者を治療してきた河合真医師が、「不眠症の治癒（＝睡眠薬の中止）」に至るまでの考え方を解説します。

睡眠専門医がまじめに考える睡眠薬の本	丸善出版	2022
河合真/著、立花直子/編集協力	分類	493.7カ

# 睡眠を学ぼう



科学雑誌ニュートンが制作した美しく楽しい脳の図鑑。ノンレム睡眠とレム睡眠、金縛り、ブルーライト、カフェインなどを解説してくれます。脳にまつわる「不思議な世界」が楽しめます。

脳大図鑑	ニュートンプレス	2022
河西春郎、坂上雅道、柳沢正史/監修	分類	491.3ノ

クロノタイプ別睡眠レッスン 朝型夜型中間型は遺伝で決まっている！	KADOKAWA	2022
穂積桜/著	分類	498.3ホ
熟睡者	サンマーク出版	2023
クリスティアン・ベネディクト/ほか著、鈴木ファストアーベント理想/訳	分類	491.3ベ
生活習慣を変えなくても、深い眠りは手に入る 1日1分！足裏快眠ケア	山と溪谷社	2017
今枝昌子/著	分類	498.3イ
寝る整体 1日の「疲れ」、「ゆがみ」が勝手に解消する	アスコム	2023
田中宏/著	分類	492.7タ
ハーブの薬箱 英国流、メディカルハーバリストからの提案	文化学園文化出版局	2013
リエコ・大島・バークレー/著	分類	499.8オ
最高のリターンをもたらす超・睡眠術 30のアクションで眠りの質を高める	大和書房	2023
西野精治、木田哲生/著	分類	498.3二
睡眠は1分で深くなる！ だれでもできる簡単熟睡法	自由国民社	2021
大郷卓也/著	分類	498.3オ
ぐっすり眠る習慣	アスコム	2023
白濱龍太郎/著	分類	498.3シ
眠れないあなたを救う「睡眠ファースト」	主婦の友社	2020
友野なお/著	分類	498.3ト

不眠睡眠障害治療大全	講談社	2023
井上雄一/監修	分類	493.7フ
なぜ、眠れないんだ！	Clover出版	2020
外山仁/著	分類	498.3ト
危機にある子育て環境 子どもの睡眠と低年齢化するゲーム・スマホ依存	南日本新聞社	2019
増田彰則/編著、鹿児島医療・社会・倫理研究会/編	分類	498.7マ
枕と寝具の科学	日刊工業新聞社	2017
久保田博南、五日市哲雄/著	分類	498.3ク
今すぐそのマクラを捨ててください 誰でも簡単にぐっすり眠れる	主婦の友インフォス	2023
井上剛志/著	分類	498.3イ
ねむり衣(ぎ)の文化誌 眠りの装いを考える	冬青社	2003
睡眠文化研究所、吉田集而/編	分類	383.1ネ
羽毛と寝具のはなし その歴史と文化	日本経済評論社	1993
羽毛文化史研究会/編	分類	383.9ウ
枕の文化史	講談社	1985
矢野憲一/著	分類	383.9ヤ
棉	農山漁村文化協会	2019
森和彦、松下隆/ほか著	分類	618.1ワ

図解眠れなくなるほど面白い睡眠の話	日本文芸社	2021
西野精治/監修	分類	498.3ズ
睡眠の科学知識 眠りの科学で、最高のパフォーマンスを手にいれる	ニュートンプレス	2023
	分類	491.3ス
眠りがもたらす奇怪な出来事 脳と心の深淵に迫る	河出書房新社	2020
ガイ・レシュジナー/著、高橋洋/訳	分類	493.7レ
脳と心の科学 意識、睡眠、知能、心と社会	日経サイエンス	2021
日経サイエンス編集部/編	分類	491.3ノ
絵と図でよくわかる睡眠の科学 最高の眠りで最高の能力を発揮する	ニュートンプレス	2023
ニュートン編集部/編著	分類	491.3工
体内時計のミステリー 最新科学が明かす睡眠・肥満・季節適応	大修館書店	2020
ラッセル・G. フォスター、レオン・クライツマン/著、石田直理雄/訳	分類	491.3フ
脳まで眠る睡眠がすべてを解決する	宝島社	2023
ブレインスリープ/監修	分類	498.3ノ
最強に面白い！！睡眠	ニュートンプレス	2020
	分類	491.3サ
動物はいつから眠るようになったのか？ 線虫、ハエからヒトに至る睡眠の進化	技術評論社	2018
大島靖美/著	分類	481.3オ