

春だから、生活習慣を変える



はじめる力	サンマーク出版	2025
安野貴博/著	分類	159ア

読むだけで何かをはじめたくなる、また、はじめる後押しをしてくれるかも。何をやるべきか、何をやりたいかわからない、いつか何かをやりたいと思う人も参考にしたい1冊。

RESET 新しい自分を「再起動」する方法	きずな出版	2023
井上裕之/著	分類	159イ
人生を変えるすごい出会いの法則	青春出版社	2024
植西聰/著	分類	新書159ウ
「なりたい私」になる!朝と夜の 新習慣 心が整う自信がつくお金が貯まる	日経BP	2025
	分類	159.6ナ
私らしい時間の使い方 頑張りすぎずに充実度アップ!	日経BP	2025
	分類	159.6ワ
1日10分でも成長できる大人の 「勉強」新ルール	日経BP	2024
	分類	379.7イ
下品大全 育ちのいい人が絶対にしない60の振る舞い	河出書房新社	2022
菅原圭/著	分類	385.9ス
「育ちがいい人」だけが知っていること 今からでも「育ち」は良くなる!	ダイヤモンド社	2020
諏内えみ/著	分類	385.9ス
シンデレラノートのつくりかた モヤモヤな毎日をワクワクに変える	日貿出版社	2021
手帳のじかん/著	分類	159.6テ
暮らしも仕事もうまくいく 手帳&ノート術	宝島社	2024
	分類	002.7ク

春だから、イメチェンする



VERY 2025-4	光文社	2025
大特集:VERY的 「復職オシャレ・新学期オシャレ」	分類	雑誌

「春ってきれいなめのリハビリシーズン!」として、復職ワーママファッションのオススメや、卒入園の“好印象”ヘアアレンジを紹介している。

似合う服だけ着ていたい 幸せを呼ぶ「名刺服」の見つけ方	文藝春秋	2024
霜鳥まき子/著	分類	589.2シ
人生を豊かにするあたらしい着物	朝日新聞出版	2024
泉二啓太/著	分類	593.8モ
キレイはこれでつくれます	ダイヤモンド社	2023
MEGUMI/著	分類	595メ
美容の教科書 一生ものの基礎知識	講談社	2023
神崎恵/著	分類	595力
『自分に似合うメイク』の方程式、 教えます!	小学館	2025
長井かおり/著	分類	595.5ナ
1分おしり筋を伸ばすだけで 劇的パタ腹!	学研プラス	2020
Naoko/著	分類	595.6ナ
自然やせ力 運動オタクが運動やめたら-10kg!やせ細胞を120%呼び覚ます養生	Gakken	2023
Elly/著, 山本竜隆/監修, 水口めい/イラスト	分類	595.6工
1週間で勝手に痩せていく体になる すごい方法	日本文芸社	2023
栗原毅/著	分類	595.6ク
食べるヘアケア 髪と心がうるおう薬膳のある暮らし	淡交社	2025
てまり/著	分類	595.4テ



— オススメ展示 —

春だから、 新しい自分 ブックリスト

オススメ展示

『春だから、新しい自分』

展示期間：2026年 2月25日(水)～3月26日(木)

展示場所：中野区立中央図書館 地下1階

◆オススメ本コーナー

中野区立中央図書館

春だから、お部屋を整える



ひとり暮らし かんぺきBOOK	KADOKAWA	2024
加納ナナ/マンガ	分類	590ヒ

ひとり暮らしをはじめの人や大切な人へ贈りたい本。ひとり暮らしに知っておきたいことを項目別に専門家やプロが監修。理想のひとり暮らしをおくるインフルエンサーにも取材をしている。各章のマンガで楽しみながら新生活の準備をしよう。

住んでる人の性格は家と土地が 教えてくれる	自由国民社	2023
平田真義/著	分類	141.9ヒ
#住んだら手帳	自由国民社	2023
CHINTAI編集部/著	分類	365.3ス
運とお金を引き寄せる片づけ	清流出版	2024
広沢かつみ/著	分類	597.5ヒ
開運はおうちが8割!引き寄せる すごい「家」	KADOKAWA	2024
ケルマデック, ひすいこたろう/著	分類	148.5ケ
捨てるコツ 1万軒以上片づけたプロが伝えたい	ダイヤモンド社	2024
二見文直/著	分類	597.5フ
人生が変わる片づけの習慣 片づけられなかった36人のビフォーアフター	朝日新聞出版	2024
西崎彩智/著	分類	597.5二
部屋も心も整う片づけ学	KADOKAWA	2024
近藤麻理恵/著, 池上彰/責任編集	分類	597.5コ
部屋がゴチャゴチャで、毎日ハトハトなんです、 二度と散らからない片づけのコツ、教えてください!	すばる舎	2023
西崎彩智/著, りゃんよ/漫画	分類	597.5二
地震に強い収納のきほん 片づけで命を守る、在宅避難がかなう	扶桑社	2025
松永りえ/著	分類	369.3マ

春だから、コミュニケーションを学ぶ



式辞・挨拶を初めて やる人の本	つちや書店	2023
魚住りえ/監修	分類	809.4シ

式辞や挨拶に役立つ実用書。話し方のコツ、挨拶のポイント解説付。バリエーション豊かな「言い換え用語集」で、突然の状況でも実際に使える文章を掲載。冠婚葬祭、会社関係からプライベートな催しなどで使える気持ちが伝わる挨拶とよくあるNG表現、その注意点についても紹介。

マナーとビジネスの基本は7日間で わかります。	Gakken	2024
西出ひろ子/著, momo/漫画	分類	M336.4二
即効会社の英語ハンドブック	ベレ出版	2016
味園真紀/著	分類	670.9ミ
話し方の戦略 「結果を出せる人」が身につけている一生ものの思考と技術	プレジデント社	2024
千葉佳織/著	分類	809.2チ
世界最高の雑談力	東洋経済 新報社	2022
岡本純子/著	分類	809.2オ
いつも「話が浅い」人、 なぜか「話が深い」人	詩想社	2023
齋藤孝/著	分類	新書809.2サ
そのまま使えるアイスブレイクの アイデア帳	翔泳社	2023
ワークシヨップ探検部/著	分類	809.6ソ
オトナ女子のすてきな語彙力帳 いつもの言葉があか抜ける	ダイヤモンド社	2022
吉井奈々/著	分類	809.2ヨ
おとなママの会話術 いい関係をきずくことば選びと使い方	岩崎書店	2018
辰巳渚/文	分類	809.2タ
心を伝える、すぐに役立つ手紙・ はがき・一筆箋の書き方マナー大全	主婦の友社	2021
杉本祐子/著	分類	816.6ス

出会い・別れ・旅立ち・新生活の小説



かがみの孤城	ポプラ社	2017
辻村深月/著	分類	913.6ツジ

ある日、部屋の鏡が光り始める。鏡をくぐり抜けた先には、7人の中学生が集められていた。すべてが明らかになるとき、驚きと感動がある。生きづらさを感じている人に贈る物語。2018年本屋大賞、2022年劇場アニメ化。

星の教室	角川春樹事務所	2025
高田郁/著	分類	913.6タカ
孤独への道は愛で敷き詰められている	筑摩書房	2024
西村亨/著	分類	913.6ニシ
照子と瑠衣	祥伝社	2023
井上荒野/著	分類	913.6イノ
研修生	中央公論新社	2025
多和田葉子/著	分類	913.6タワ
ぼくは青くて透明で	文藝春秋	2024
窪美澄/著	分類	913.6クボ
オリーブの実るころ	講談社	2022
中島京子/著	分類	913.6ナカ
明け方の若者たち	幻冬舎	2020
カツセマサヒコ/著	分類	913.6カツ
もう明日が待っている	文藝春秋	2024
鈴木おさむ/著	分類	913.6スズ
うらはぐさ風土記	集英社	2024
中島京子/著	分類	913.6ナカ