

No	Cover	Title	Details	pages	Date(yy/m)	Copies	Sold
教育、科学普及、親子関係、家庭、図鑑							
*1		「親業」のはじめかた 思春期の子と心が通じあう対話の技術 近藤千恵・親業訓練協会 ISBN978-4-479012320	子どもが思春期にさしかかると、親と子のコミュニケーションでのすれ違いが顕著になることがあります。それどころか、うまくいくほうが不思議に思えるほど、子どもをめぐる不安の種は尽きないように思えることすらあります。そんな悩みを解決に導く助けになるのが、本書です	240	24/4	5,000	
*2		親子で哲学対話 10分からはじめる「本質を考える」レッスン 苫野 一徳 9784479394303	教育界牽引する哲学者が自らの経験をもとに届ける「親子で哲学対話」たった10分、子どもとの対話で一使える「思考力」が鍛えられます。家庭でしかできないこと、親にしかできない最高の教育です。	192	24/5	5,000	
*3		子どもの養生習慣60 寝る・食う・動く 苔林理砂 9784479786009	「疲れている」「朝起きられない」…。子どもの不調の原因の多くは、生活習慣によって自律神経のはたらきが鈍ったためにおこります。子どもがからだどころの調和のとれた状態で、元気に日々を暮らすために、親が授けることができる養生習慣をまとめます。□	192	24/02	5,000	
4		激変する世界で君だけの未来をつくる4つのルール 尾原 和啓 9784479797807	当代一の批評家が初めてYA&学生向けに著した一冊。世の中がどう変わったか、これからどうすればいいのかわかると、友人との接し方についても書かれたYA向け自己啓発書。	192	23/3	9,000	
5		ヤバすぎる！偉人の勉強やり方図鑑 真山 知幸 9784479394259	あの天才たち100人分の勉強法が一冊に！マネしたらヤバい勉強法から実際に使える独学術まで、Picaso、Steve Jobs、夏目漱石などなどたのしいイラストと驚愕のエピソードで、勉強がめちゃくちゃたのしくなる、学習意欲爆発の一冊！	224	24/03	5,000	
*6		科学実験でスラスラわかる！ 本当はあもしろい中学入試の理科 尾嶋 好美 9784479393931	理科の教科書に出てくる不思議な現象を、家にあるものを使って実験。実際に自分の手を動かして実験すれば、子どもの科学への理解はグッと深まり、知識だけでなく、思考力も身に付きます。化学・生物・地学・物理の4つのジャンルを網羅し、地頭をしっかりと育てます。（日本の中学入試問題が掲載されていますが、クイズとして楽しめます）	160	22/9	11,000	
7		簡単実験でわかる！解ける 続 本当はあもしろい中学入試の理科 尾嶋 好美 9784479394075		168	23/6	6,000	
*8		不思議な鉱物図鑑 渡邊 克晃 978479320227	「写真の美しさ」「平易な解説」「読み物としてのストーリー」の3つに特にこだわり、各鉱物の美しい表情を引き出すために筆者自身が国立科学博物館の標本の一つ一つを撮影。撮りおろしオールカラー160点の鉱物写真は必見。	248	22/7	7,000	
9		子どもを伸ばす かわいがり子育て 佐々木 正美 9784479304494	キレる、不登校、ひきこもり、子育ては心配なことばかり。子どもがのびのび成長するためにも、親は何を大切にすればいいのかわかる？	208	2013/10	50,000	
10		3歳までのかわいがり子育て 佐々木 正美 9784479307136	子どもの問題行動の原因は「愛情不足」。たっぷり愛情を注いで思いっきり可愛がれば、子どもと過ごす時間がずっとHAPPYになる！	208	2018/07	13,000	

11		佐々木正美の子育て百科 佐々木 正美 9784479784333	子育てに近道はありません。急がず、子どもの個性にあわせて。名著『子どもへのまなざし』の著者が贈る、最後のメッセージ！	304	18/06	30,000	
*12		佐々木正美の子育て百科2 佐々木 正美 9784479785071	「学童期」から「思春期」への移行期は、子育ての悩みも深くなるとき。あらゆる悩みの一つ一つを、著者が優しい言葉で解消します。	304	20/05	5,500	
13		子育てに迷ったときのお母さんへの言葉 佐々木 正美 9784479785538	乳幼児から学童期までの子どもの悩みに。優しくも厳しく、温かい、メッセージ。最期に遺した珠玉の言葉。	192	22/01	5,500	
励志（女性）、イラスト随筆							
*14		今すぐ人生が動き出すライフデザインBOOK ヒロコ グレース 9784479786023	書き込み式で自分の本当の望みに気づける！変化の大きい時代に大切なのは今すぐ行動すること。でも、どこへ？質問に答えながら読み進むことで、気づかなかった自分の本心に気づき、やりたこと、叶えたいことに向かって動き出すことができる！	128	24/03	9,000	
15		わたし時間を取り戻す暮らしの技術 阿部 絢子 著 9784479320760	貴重な「人生」の時間を、家事のために過度に消費せず、ラクに暮らしていくノウハウを伝える一冊。家のこと、仕事、子育てをこなしてきたはず。しかしこれから先、女性はもっと「自分のため」に「有効に」時間を遣ってもいいのではないか。	256	23/12	7,000	
*16		おふとんかけよう。言葉もかけよう。きっとあしたも大丈夫 もくもくちゃん 9784479671220	23万人超のフォロワーをもつ人気イラストレーター「もくもくちゃん」、3年ぶりとなる書き下ろしイラストブック！	144	24/03	7,500	
*17		がんばりすぎたきみ。きょうは、うんと休みすぎようね。 もくもくちゃん 9784479671107	“自分で自分にやさしくする時間”って、とても大切。あなたの「ひとやすみ」に寄り添うイラストブックです。	128	20/08	10,000	
18		人生フルーツサンド 自分のきげんのつくろいかた 大平 一枝 9784479785996	自分をなだめる方法を知っている人は強い記念日じゃない日こそ大切。フルーツサンドのようにいろいろつまった作品集。	240	24/02	5,500	
19		世界でいちばん孤独な夜に 寺山修司のことば集 9784479320739	没後40年、現代に甦る寺山修司の名言集。今年没後40周年の寺山修司の真骨頂といえる、ロマンチックで物語性があり、現代においても私たちの揺れる心に寄り添う言葉のかけらを集めました。	224	23/11	8,000	
20		君なら、越えられる。涙が止まらない、こんなどうしようもない夜も yuzuka 9784479772309	女の子たちが「今」ほしい言葉が詰まった、薬箱のようなエッセイ集。サイテーな恋愛、追いうちをかける誰かからのキツイ言葉、限界のメンタル、もう人生どうしてたらいいか分かんない、そんな、やり場のない想いを抱えるあなたへ。	208	21/3	6,000	

21		エレガントな終活 +50歳から、もっと幸せになる 吉元 由美 9784479681755	仕事、パートナーシップ、老親や子供との関係が激変する後半生。もっと自由に幸せになるために、今日からできること、変えられること	192	19/6	4,000	韓国語
22		家族、捨ててもいいですか？ ～一緒に生きていく人は自分で決める 小林 エリコ 9784479393436	酔って暴れる父、殴る兄、それらを止めない母…機能不全の家族なのに、愛着がないわけでもない。「家族」の枠組みを考え直す旅路。	232	20/5	4,000	韓国語
*23		誰にも見つからずに泣いてる君は優しい 原田 ちあき 9784479393047	どんなに最悪でも、どんなにハードでも、泣きながら笑う。希望と救いと「転んでもただは起きない」女の強さがこの「悪い絵本」にはあります!	208	18/3	14,000	繁体字
心理、精神科医による生き方指南本等							
24		「推し」で心はみたされる？ 21世紀の心理的充足のトレンド 熊代 亨 9784479394198	精神科医が迫る、「推し」ブームが起きているワケ…なぜ、ここまで多くの人が「推し」にハマるのか？学校、職場、地域といった共同体が衰退し、気の合う者だけで付き合えるようになった現代社会。そこで、息を吹き返したのは旧くて新しい「つながり」だった――	208	24/01	5,000	
25		人のために頑張るすぎて疲れた時に読む本 根本 裕幸 9784479320456	「私ばかり！」というモヤモヤは「お察し上手」の証。他人への期待を捨てて、気持ちを軽くするコツ満載	232	23/02	34,000	繁体字、韓国語、越南
26		こころのおそうじ。読むだけで気持ちが軽くなる本 たかた まさひろ 9784479303534	ブログ発、異例の大ヒット。精神科医でもなく、カウンセラーでもない著者の等身大の言葉が人々に届く	208	11/9	22万9千	
27		精神科医Tomyのほどほど力 精神科医Tomy 9784479320883	頑張るすぎる、すぐいっぱいいっぱいになる……そんなお悩みの方へ、気持ちにゆとりを生み出す小さなヒントをTomy先生が伝授。	208	24/04	25,000	
28		休む技術 西多 昌規(早稲田大学教授 精神科医) 9784479306689	エンドレスな忙しさにはまっていませんか？休み下手なあなたに贈る、仕事の効率を上げるための賢い「オフ」の仕方	208	17/9	80,000	繁体字、韓国語、泰語、印尼語
29		休む技術2 西多 昌規(早稲田大学教授 精神科医) 9784479320524	どこでも仕事ができしまい、プライベートと仕事の時間の区別があいまいに…そんなビジネスマンに医師が休み方を伝授。	200	23/4	7,000	繁体字、韓国語
30		依存メンタルを力に変えるレッスン バク@精神科医 9784479761617	近頃、「依存」ということばをさまざまなところで見かけるようになりました。「依存=ダメなもの」という印象を抱きがちですが、うまく使うとやる気やモチベーションにつながったり、心の支えとして活かすことができます。	264	22/7	5,000	韓国語

31		精神科医が教える こじらせない心の休ませ方 保坂 隆 9784479320487	こうする「べき」思考、ないものねだり、 確証バイアス、自己嫌悪……放っておくと、 どんどんモンスター化してしまう心のお手入れ法！	272	23/3	9,000	韓国語
32		精神科医が教える すりへらない心の作り方 保坂 隆 978-4479308966	主に「お人よし」の人・間違った頑張り方 をしている人向け。NOと言えない内気な人は、 他人からいろいろと仕事を振られ、なんだか 自分だけ損している気分になる。自分が断つ ても、頼んだ人は別の人に振るだけなのに…。	256	22/01	20,000	
33		精神科医が教える 50歳からのお金がなくても平気な老後術 保坂 隆 9784479305927	お金で悩まない人は、低く暮らし、高く思う。 人と比べず、不要なものは持たず、でも時には 贅沢に。50歳からの人生の質を高める秘訣	248	16/05	100,000	繁体字
34		精神科医が教える 50歳からの人生を楽しむ老後術 保坂 隆 9784479303404	50歳からの時間は「おまけ」でも「余白」 でもない、人生で一番輝くとき！ 老後の入り口 でひとり寂しく悩まないための生き方を指南	240	11/06	160,000	韓国語
35		精神科医が教える 60歳からの人生を楽しむ孤独力 保坂 隆 9784479307877	60過ぎて初めて「うつ」になる人、急増中！ 精神的にも経済的にも「定年後」が不安な あなたのための、今日からできる「定年活動」	272	20/1	5,500	
36		捨てること、離れること 梶野 俊明 9784479320845	だれしも最後にはどうせ死ぬのだから、この世の 執着や煩悩、欲を捨てていこう…禅の言葉と 意味を紹介しながら、最近著者の知り合いに 起こったこと、檀家さんを見ていて思ったこと など様々なエピソードを交えて綴っていきます。	224	24/3	8,000	韓国語、繁体字
37		人生を整える禅的思考 梶野 俊明 9784479307860	悟り、瞑想、マインドフルネスをすると本当に 幸せになれる？「世界が尊敬する100人」に 選ばれた禅僧による、禅の超入門書。	240	19/10	8,000	
38		50歳からの心を「ゆるめる」教え 名取 芳彦 9784479306160	「執着」を捨てれば、第二の人生がもっと 楽しくなる！ベストセラー連発の下町住職が 語る、折り返し点からの人生を輝かせるコツ。	224	16/10	10,000	繁体字
39		心を満たす50歳からの生き方 加藤 諦三 著 9784479640448	50歳を間近に「やりたいことがない」「孤独を 覚える」…必死に生きた人生を振り返った時 に見える、男たちが抱える課題とは何か？	192	21/05	4,000	韓国語
40		悩みのループから解放される！「執着しない脳」の作り方 加藤 俊徳 9784479785644	執着は脳が変わらず、ラクをしているから。 脳をうまく働かせれば、行動も変わり心が 軽くなる！	240	22/9	6,000	繁体字、韓国語

人文（哲学・絵画）社会科学

*41		「わからない」人のための現代アート入門 どう見る？どう感じる？何を見つける？ 藤田令伊 9784479394297	現代アート最前線の作品や展示を丁寧に 取り上げ、誰にでもわかる言葉で解説した1 冊。 現代アート鑑賞が人のスキル向上にどう役 立つのかを独自のデータで実証。現代ア ートの「いま」が全方位から理解できる！	368	24/05	5,000		
*43		世界の食卓から社会が見える 岡根谷 美里 9784479394020	世界中の家庭料理を食べてきた著者が綴 る、家庭に並ぶ食事と社会の密接な関係。 図版多数の「世界一美味しい社会の教科 書」	312	23/4	4,500		
44		問うとはどういうことか 梶谷真司 978-4479394105	考えることは問うことに基づいている。考 えが漠然としているのは、問いが漠然とし ているからだ。具体的に考えるためには、 具体的な問いを立てなければならない。問 いの質と量が思考の質と量を定める。要す るに、考える力をつけるために重要なのは 「問う力」である。	216	23/8	14,000	繁体字	
45		聞くこと、話すこと。人が本当のことを口 にするとき 尹 雄大 9784479394051	坂口恭平監督らに聞くコミュニケーション の本質。は、いつから「情報のやりとり」 になってしまったのか？「論理的に破綻し てはいけない」「エビデンスを出して」 「感情は抜きに」は、果たして正しいの か？空気を読まない、「共感」も「判断」 もないやり取りを取り戻す	264	23/5	5,500		
*46		女性画の秘密 佐藤 晃子 9784479320562	女性画の中の女性に焦点をあて、知られざ るエピソードや絵画の見どころ、モデルと 画家の関係性や時代背景を解説。また近年 になるにつれ増える女性画家の苦難の多い 足跡をたどる。	256	23/5	7,000		
生活(旅行、宠物、家庭)								
*47		手仕事をめぐる大人旅ノート 堀川 波 9784479786061	人気の刺し子52歳のイラストレーターが12 年ぶりの海外旅へ。準備の仕方や街歩きの 楽しみ、体験や発見を綴るイラストエッセ イ 伦敦→立陶宛→芬兰	126	24/05	6,500		
48		ネコの気持ちは「見た目」で9割わかる！ 加藤 由子 9784479305620	世界一かわいい愛猫の「困った！」を解 決！ 不思議な行動に隠された気持ちが、 ひと目でわかる	320	15/11	14,000		
49		イヌの気持ちは「見た目」で9割わかる！ 藤井 聡 9784479304845	部屋のなかでも散歩のときでも、世界一か わいい愛犬の行動に隠された気持ちが、ひ と目でわかる本	304	14/5	30,000		
*50		すし本 海から上がって酢飯にのるまで 岡田 大介 9784479320876	釣り好きのすし職人が書いた、一風変わっ た〈すし図鑑〉！ ・ふだん見られない、魚→すしのビフォー アフター ・プロしか知らない食べ方の秘密 ・子どもも大人も楽しめる解説 が満載！	224	24/05	8,000		
51		本当に大事なことはほんの少し Wu Wen 97844479785415	大人気中国人料理研究家、初のエッセイ& レシピ。異国で子どもを抱えながら一人頑 張ってきたWuさんが大事にしていることを 綴る	192	21/9	34,000		

*52		無印良品と365日 本多 さおり	無印良品で生活をもっとラクに楽しく！大人気整理収納コンサルタントが偏愛ぶりを熱く語る	160	24/03	11,000	
53		物に囲まれてすっきり暮らす 景色を変える片づけ 古堅純子 9784479785811	家族のものは捨てにくい。物を捨てずに部屋をすっきり綺麗にするコツを紹介。YouTube登録者数18万超！片づけのプロが「好きな物に囲まれて一生散らからない」方法を伝授！常識が変わります！	208	23/3	15,000	
54		片づけ0ですっきり暮らす稼働率が上がる収納術 古堅純子 9784479786030	5000軒の悩みを解決してきた片づけのプロが、絶対リバウンドしない生活術を伝授。物の稼働率を上げる整理・収納術を解説	208	23/3	15,000	
*55		片付けてるのに片付かないので、東大卒の整理収納アドバイザーに頼んだら部屋が激変した 米田 まりな 9784479671206	何度やってもリバウンドするのは、片付けのロジックが間違っているからです！漫画で楽しく身につく、一生ものの「片付けスキル」東大卒の整理収納アドバイザー「こめまり先輩」が徹底的にロジカルかつ誰でもできる片付けのキホンを教えます。	168	23/10	14,000	
勵志、経営、人際交往							
56		メタ思考 澤 円 9784479797937	ルールを疑わない人は思考停止している。正解もルールも変わる時代で、頭のいい人はどこを見て、何を聞き、どう考えているのか？	248	23/10	45,000	韓国語、繁体字
57		プロジェクトマネジメント/專案管理 山口 周 9784479794974	社内創業や新規の班を率いる若手社員のための事業管理法。論理的思考の大切さ、意思疎通の取り方、班の引率の仕方などを詳説していきます。	232	16/03	32,000	
58		がんばらなくても伝わる、ラクになる苦手なまま会話術 山口拓朗 9784479798040	会話が苦手、あまり好きではない…そのまま意識の持ち方を変え、簡単な技術と確認事項を押さえるだけで、劇的に会話ができるようになる！会話によるストレスが減り、また日々の仕事をはるかにラクにスムーズに進められるようになるメソッド集。	224	24/3	5,000	
59		人をひきつける「頭のいい人」の話す力 齋藤 孝 9784479320784	「話す前に考える、内容を明確にする、場の空気を読む」ができれば、頭のいい人の話し方に変わる！大ベストセラーが増補し再登場！	224	24/01	8,000	
60		原稿用紙10枚を書く力 増補新装版 齋藤 孝 9784479320678	文章は引用力・レジュメ力・構築力・立ち位置で決まる。書くことが思い浮かばない、まとまらない、長文が書けない人のための文章教室	240	023/09	8,000	韓国語
61		17万人をAI分析してわかった最強チームの条件を1冊にまとめてみた 越川慎司 9784479797715	なぜ部下がつぎつぎと辞めてしまうのか？マネジメントに悩むすべてのリーダーに向けた書。部下や上司との話し方・聞き方、生産性のある会議の運営、伝わるプレゼンの方法……。チームの雰囲気がガラリと変わり、結果につながるテクニックが満載！	264	22/12	5,500	

62		人生にゆとりを生み出す 知の整理術 Pha 9784479307884	超・面倒くさがりやの著者が「京大現役合格」「人気ブログ運営」「シェアハウス運営」をやったのけた、ゆるく続けられる独学勉強法！	248	19/11	40,000	韓国語、繁体字
63		ハラスメントがおきない職場のつくり方 Caring Workplace入門 中川 瑛 9784479797944	・加害者への具体的な声かけ、指導がわかる ・ボトムアップ/トップダウンで会社の制度や文化を改善できる ・綺麗事ではない「ケアリング・ワークプレイス」のビジネス的なメリットがわかる誰も責めず、病まらず、辞めずに職場が変わる！	272	23/10	4,000	
64		できるリーダーは「教えない」：「自分で考えて動く部下」を育てるコツ 伊庭 正康 978-4479797432	これからのリーダーにカリスマ性はいらぬ。企業研修（年間200回）リピート率9割超！ クライアントから絶賛の「部下が自分で考えて動く」ように導くマネジメント法、「この人と頑張りたい」と思われるリーダーになる方法を徹底解説！	264	23/6	7,000	泰語
健康							
65		75歳からやめて幸せになること 一気に老ける人、日ごとに若々しくなる人の差 和田 秀樹 9784479797746	75歳まで生きているならもう十分長寿！今更の禁煙やダイエットは禁物、ストレスになる人間関係もリセット、とにかく我慢しないことが幸せに生きる秘訣！	208	23/1	12,000	
66		15万人診た高齢者医療の名医が教える 70歳すぎても歩ける体になる！ 安保雅博・中山恭秀（東京慈恵会医科大学） 9784479320258	今は元気に出歩けても、5年後、10年後には……あなたは大丈夫？「最後の活動期」70代で寝たきりや要介護にならないためのメソッドを大公開	256	22/8	7,500	韓国語
67		更年期のヨガ サントーシマ 香 ヨガ講師（E-RYT500,YACEP）、トラウマ・センシティブ・ヨガ認定ファシリテーター（TCTSY-F） 9784479785675	体の変化や環境変化が起きやすくなる更年期前後を迎える人のためのヨガ。「ながら」でできるポーズと普段のヨガ的なセルフケア。	128	22/9	5,000	韓国語
68		読むだけで心と体が元気になっちゃう 漢方養生の本 ロン毛メガネ（国際中医専門医） 9784479785750	香港からきた人気養生家の初著書。養生って、実はすごく簡単で、身の回りがあるので“当たり前”にできちゃうんです！養生って、実はすごく簡単で、身の回りがあるので“当たり前”にできちゃうんです！	256	22/10	26,000	繁体字
69		ゆるませ養生 すきさん 9784479785439	温めたり、揉んだり、少しだけ押ししたり・・・自分の手一つで簡単にできるselfcareを紹介。	240	21/10	9,500	
70		しんどい心によく効く1日1分みぞおちもみ 永井 峻 9784479785545	なんとなくやる気がない、不安な気持ちが続く、うつっぽい……それは、浅い呼吸による「隠れ酸欠」が原因かもしれません。人気整体師の著者による1分セルフケアで心の元気がぐんぐん蘇ります！	200	22/5	5,000	