

# 人文書ベストセクション NO. 107

## 「心の平静を保つ」

2021年3月

貴店印

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。  
「人文書ベストセクションNO. 107」をご案内いたします。

今回のテーマは、「心の平静を保つ」です。  
「平静」の意味は、1 世間がおだやかで静かなこと、2 態度・気持ちが落ち着いていること。  
新型コロナウイルスの影響で、よりストレスや不安を感じている人は多いことでしょう。  
心が乱れていると、感情的に行動しがちです。  
その時々状況や気分が振り回されず、常に落ち着いて行動したいものです。  
何故、心は乱れるのか。心が乱れるとどうなるのか。どうすれば、心の平静を保つことができるか。  
宗教・哲学・心理・社会等を中心に銘柄を集めました。  
貴店の人文・社会コーナーのフェアや欠本補充に、ご活用下さい。

御茶の水書房	物質・生命・心理とは何か(社会・人文科学)	池田宗彰	8,600	2010/6	社会	社会学理論	“物理学”からの統一説明、社会・人文科学序説、物質・生命・心理とは何か。	9784275008893
御茶の水書房	手さぐりでわかる人生の形ーいきな人生とや	池田宗彰	1,500	2017/1	社会	家族	手さぐりでわかる「人生の形」と「幸せ」の定義。	9784275020611
白水社	無礼な人にNOと言う44のレッスン	ジョン・ムンジョン	1,500	2019/6	社会	ジェンダー・フェミニズム	職場・家族・恋人との関係の中で、女性が無礼な相手にセンスよく意見し、自分を大切に前向きに生きるための44のトリセツ。	9784560096956
筑摩書房	ぼくたちに、もうモノは必要ない。増補版	佐々木 典士	740	2019/2	社会	環境問題	モノを手放せば、空間と時間と人との関係が変わる。今すぐ実践したくなる本。	9784480435743
晶文社	呪いの言葉の解きかた	上西充子	1,600	2019/5	社会	現代社会	私たちの思考と行動は、無意識に「呪いの言葉」に縛られる。そのことに気づき、意識的に呪縛の外に出よう。	9784794970886
青土社	落葉隻語 ことばのかたみ	多田富雄	1,600	2010/5	社会	現代社会	時代への強い危機感、それでも希望を捨てない姿勢が胸を打つ。希代の免疫学者が重度の病と闘いながら残したメッセージ。	9784791765454
白水社	パトリックと本を読む 絶望から立ち上がる	ミシェル・クオ	2,600	2020/4	社会	現代社会	罪を犯したかつての教え子に救済の道が示されるか。読書の喜びを通して、貧困からくる悪循環にあえぐ青年の心に寄り添った法律家の記録。	9784560097311
白水社	モラル・ハラスメント 職場におけるみえな	M. F. イルゴイエン	1,200	2017/2	社会	現代社会	職場ハラスメントのメカニズム、その原因と結果、諸外国での取り組み状況を紹介し、職場のいじめ問題を解説。	9784560510100
白水社	ケアの倫理 ネオリベリズムへの反論	F. プルジュール 著	1,200	2014/2	社会	現代社会	「ケア」とは、脆弱と依存にある他者に配慮することである。人間は依存しあって生きるため、競争社会の中で「ケアの行動」は大切になる。	9784560509876
ミネルヴァ書房	幸せになるヒントーわたしの出会った観音様	柴田 久美子	1,000	2019/9	社会	現代社会	島根県の離島で13年、介護福祉士として心通わせ旅立つ人を看取った珠玉の日記から選りすぐりの100編を紹介	9784623087570
晶文社	デンマーク幸福研究所が教える「幸せ」の定義	M. ヴァイキング 著	1,750	2018/11	社会	海外事情	「世界一幸せな国」と呼ばれるデンマーク、「幸福研究所」CEOを務める著者による幸福研究の最新報告書。	9784794970640
青土社	私はこうして世界を理解できるようになった	H. ロスリング 著	1,800	2019/10	社会	海外事情	「FACTFULNESS」の著者の自伝であり、なぜ「FACTFULNESS」が生まれたか説き明かす。	9784791772179
創元社	修道院へようこそー心の安らぎを手にするた	P. ゼーヴァルト 編	1,400	2010/5	宗教	キリスト教	心の安らぎを求めて修道院を訪れた女性が、シスターの指導のもと、価値ある人生を送るための方法を学ぶ。	9784422143873
春秋社	ゴエンカ氏のヴィパッサナー瞑想入門	W. ハート	2,300	1999/11	宗教	仏教(インド・中国・チベット)	仏陀の瞑想を丁寧に解説。各章にQ&Aも付し、痒いところにも手とどく実践的入門。	9784393132845
春秋社	ブッダの瞑想法 ヴィパッサナー瞑想の理論と実践	地橋 秀雄	2,100	2020/5	宗教	仏教(インド・中国・チベット)	世界中で注目されているマインドフルネスの源流。ブッダが始めた驚きの瞑想システム独習書。	9784393710579
春秋社	呼吸による癒し 実践ヴィパッサナー瞑想	L. ローゼンバーグ	2,600	2020/2	宗教	仏教(インド・中国・チベット)	仏陀が「安般守意経」で説いた、呼吸を自覚し、深い安らぎと洞察を獲得する瞑想法を紹介。	9784393364062
春秋社	人生の流れを変える 瞑想クイック・マニュアル 心をピュアにするヴィパッサナー瞑想入門	地橋 秀雄著	1,600	2007/12	宗教	仏教(インド・中国・チベット)	ヴィパッサナー瞑想の効果的なやり方と困ったときのチェック・ポイントを平易なことばで紹介。	9784393199022
平凡社	禅ってなんだろう? あなたと知りたい身心	石井清純	1,400	2020/3	宗教	仏教(日本)	「禅」の歴史、基本の教え、現代での活用法などをやさしく伝授、学校や社会生活で生かせる禅の智慧を学ぶ。	9784582838343
大月書店	傷を愛せるか	宮地尚子	2,000	2010/1	心理	心理一般	旅先で、臨床現場で、心の波打ち際にたたずむ。トラウマと向き合う精神科医のエッセイ集。	9784272420124
紀伊國屋書店	はじめてのマインドフルネス 26枚の名画に学ぶ幸に生きる方法	C. アンドレ 著	2,400	2015/9	心理	心理一般	ストレス軽減の効用が目されている「マインドフルネス」を、モネなどの絵画を読み解きながら紹介。	9784314011327
紀伊國屋書店	モラル・ハラスメント 人を傷つけずにはいられない	M. F. イルゴイエン	2,200	1999/12	心理	心理一般	ほめかきや仕事で相手の心を傷つけていく行為『モラル・ハラスメント』。その実態を解説。	9784314008617
紀伊國屋書店	自己評価の心理学 なぜあの人には自分に自信	C. アンドレ 他	2,200	2000/8	心理	心理一般	あなたの「自己評価」は高いか低い? 実例と図表を使いながらメカニズムを解説し改善法も提示。	9784314008778
紀伊國屋書店	自信をもてない人のための心理学	F. ファンジェ 著	2,200	2014/8	心理	心理一般	自信がないことで今まで陥っていた悪循環から抜け出す方法を、豊富な事例と図表で解説。	9784314011228
紀伊國屋書店	10代のうちに知っておきたい折れない心の作り方	水島広子	1,200	2014/7	心理	心理一般	SNSとのつきあい方など、10代が抱える様々な悩みに、対人関係療法の第一人者が応える。	9784314011181
勁草書房	不安の力 不確かさに立ち向かうところ	坂野登	2,700	2015/5	心理	心理一般	不安はネガティブなものだろうか。誰もが抱く普通の感情の働きを知ること、生き抜いていく力となる。	9784326299072
春秋社	心が思い通りになる技術ーNLP: 神経言語	原田 幸治	2,300	2013/3	心理	心理一般	NLPの思考法のポイント三点を抑えながら、悩みや問題を解決する方法を詳説。	9784393365243
晶文社	セルフケアの道具箱 ストレスと上手につき	伊藤絵美	1,600	2020/7	心理	心理一般	多くのクライアントと接してきた著者が、その知識と経験に基づいたセルフケアの具体的な手法を紹介。	9784794971814
晶文社	コロナの時代の暮らしのヒント	井庭崇	1,600	2020/9	心理	心理一般	様々な分野のコツを集め分析・研究してきた著者が、暮らしをより良くするヒントを紹介。	9784794971913

晶文社	ウツ婚!! ――死にたい私が生き延びるための婚活	石田月美	1,600	2020/11	心理	心理一般	精神疾患を抱え、実家に寄生する体重90kgのニートだった著者がはじめた「生き延びるための婚活」。	9784794972002
創元社	道は開ける 文庫版	D. カーネギー 著	700	2016/1	心理	心理一般	『人を動かす』と並ぶカーネギーの二大名著。苦悩を克服するための具体的かつ実践的な方法を解き明かす。	9784422100999
創元社	道は開ける 新装版	D. カーネギー	1,600	1999/10	心理	心理一般	世界的ベストセラー。悩みを克服するための方法が具体的に説得力豊かに綴られた不朽の名著。	9784422100524
筑摩書房	幸福になりたいなら幸福になろうとしてはいけない	R. ハリス 著	1,700	2015/12	心理	心理一般	欧米で人気の「マインドフルネス」で、自分の身体や気持ちの状態に気づく力を育てて尻から抜け出そう。	9784480843074
筑摩書房	相手は変えられない ならば自分が変わればいい	ラス ハリス	1,700	2019/5	心理	心理一般	あなたに必要なのは、自分の心の動きを理解しその対処方法を身に付けることだ。	9784480843180
法政大学出版局	自己暗示 新装版	C. H. ブルックス	1,900	2010/1	心理	心理一般	フランスの薬剤師エミール・クーエが開発し、ブルックスが祖述した誘導自己暗示法のバイブル。	9784588182143
法政大学出版局	エコ心理療法―関係生態学的治療	J. ヴィリイ著	5,300	2006/6	心理	心理一般	心身の健康を保つために重要な「関係の生態」を詳細に分析・解明、その心理療法の実際を示す。	9784588022296
みすず書房	いきがいにについて	神谷美恵子	1,600	2004/10	心理	心理一般	1966年の初版以来、多くのひとを慰め、励ましてきた心を揺さぶる人生の書。新資料「執筆日記」付	9784622081814
みすず書房	こころの旅	神谷美恵子	1,600	2005/1	心理	心理一般	いのちの芽生えから人生の終章まで、思索と経験をもとに温かな視線でたどる。新資料「育児日記」付	9784622081838
ミネルヴァ書房	アンガーマネジメント手帳 2021年版	日本アンガーマネジメント協会 監修	1,500	2020/10	心理	心理一般	「怒りに振り回されず穏やかに過ごしたい」「自分のイライラと上手に付き合いたい」「予定も感情もコントロールしたい」方に!	9784623090259
ミネルヴァ書房	感情とはそもそも何なのか 現代科学で読み	乾 敏郎 著	2,200	2018/9	心理	認知心理	最新科学が解き明かす“感情”をめぐる最前線。こころと身体健康維持に関わる「感情調整」「瞑想」などのしくみに至るまでを紹介	9784623083725
大月書店	カウンセリングで何ができるか 改訂新版	信田さよ子	1,600	2020/10	心理	臨床心理	カウンセリングの本質とは。四半世紀の歩みを振り返りながら、開業カウンセリングの現場のリアルを語りつくす	9784272360949
大月書店	3・11と心の災害 福島にみるストレス症	蟻塚亮二 須藤康弘	1,800	2016/6	心理	臨床心理	被災者たちがかかえるストレス・トラウマ反応の実態を相馬の診療現場から伝える。	9784272360871
誠信書房	遠隔心理支援スキルガイド どこへでもつながる援助	前田 正治 他編著	2,000	2020/12	心理	臨床心理	電話やインターネットを用いた遠隔心理支援のガイドライン、各種実践方法を示した入門書。	9784414416732
誠信書房	SNSカウンセリング・ケースブック 事例で学ぶ支援の方法	杉原 保史 監修	2,700	2020/9	心理	臨床心理	SNSカウンセリングでの相談内容や対話の展開、支援の実際が、豊富な“逐語録”と解説で体感できる。	9784414416701
誠信書房	SNSカウンセリング・ハンドブック	杉原 保史 編著	2,600	2019/6	心理	臨床心理	SNS相談実績のある執筆陣がSNSカウンセリングに必要な知識・技法を紹介。	9784414416541
創元社	心が落ち着き、集中力がグングン高まる！ 子どものためのマインドフルネス	K. ウィリー 著	1,800	2018/9	心理	臨床心理	簡単にできる楽しい30のエクササイズを通じて、心と体をじょうずにコントロールする方法を身につける。	9784422116853
創元社	自分でできるマインドフルネス CD付	M. ウィリアムズ 著	2,800	2016/7	心理	臨床心理	8週間のプログラムの中でマインドフルネス瞑想を実践するための具体的な方法を解説した実践ガイド。	9784422116211
東京大学出版会	自分のこころからよむ臨床心理学入門	丹野 義彦 他	2,400	2001/1	心理	臨床心理	抑うつから、対人不安、そして統合失調症まで、“自分のこころ”への興味・関心を臨床心理学へとつなげるテキスト。	9784130120340
慶應義塾大学出版会	人間関係の理解と心理臨床―家庭・園・学校	吉川 晴美 他編著	2,200	2017/9	心理	精神分析	ロールプレイを用いた豊富な事例から、職場・家庭・学校等での人間関係の問題解決の方法を学ぶ。	9784766424669
青土社	サイコパスのすすめ 人と社会を操作する闇	P・T・エリオット	2,000	2019/3	心理	精神分析	人生の成功者の多くはサイコパスだと言われている。自身の欲望に忠実でいいのです！画期的な人生ガイド。	9784791771455
白水社	レジリエンス こころの回復とはなにか	S. ティスロン 著	1,200	2016/12	心理	精神医学	人によって困難な状況は様々である。それぞれの困難に向き合いその先に進むために。精神医学におけるレジリエンス研究の現状とは。	9784560510094
平凡社	コロナ不安に向き合う 精神科医からのアド	藤本修	840	2020/9	心理	精神医学	新型コロナウイルスによって、人々に強い不安やストレスが生まれている。精神科医が対処法を伝授する。	9784582859546
慶應義塾大学出版会	心理学が描くリスクの世界 第3版	広田 すみれ他編著	2,400	2018/1	心理	社会心理	心理学の知識がなくても読みやすい、「意思決定リスク」についての基礎知識が学べる入門書。	9784766423341
慶應義塾大学出版会	5人目の旅人たち―「水曜どうでしょう」と	広田 すみれ	1,600	2019/10	心理	社会心理	観ると癒し効果があるとされる、テレビ番組「水曜どうでしょう」が支持され続ける秘密に、社会心理学者が挑む。	9784766426243
誠信書房	ポケットブック 影響力の武器 仕事と人間関係が変わる21の心理学	N. ゴールドスタイン	1,300	2020/6	心理	社会心理	影響力の武器シリーズに、持ち運びにも便利なポケット版が誕生。21の短いセクションに便利な心理学を凝縮	9784414304275
誠信書房	影響力の武器[第三版] なぜ、人は動かされるのか	R. B. チャルディー	2,700	2014/7	心理	社会心理	世界でロングセラーを続ける消費者のための心理学書。事例とユーモアあふれるマンガも大幅増量。	9784414304220
ミネルヴァ書房	つきあい方の科学 バクテリアから国際関係	R. アクセルロッド	2,600	1998/5	心理	社会心理	「協調か裏切りか」というジレンマ状況を、ゲーム理論でとりいれた進化生物学の視点から解く。	9784623029235
ミネルヴァ書房	メンタルヘルスの理解のために こころの健	松本 卓也 編著	2,800	2020/4	心理	社会心理	真の“メンタルヘルズ”とは何か? 「こころの健康づくり」のオモテとウラを再考する読む「京大・教養講義」	9784623087426
御茶の水書房	自然・人間・神々―時代と地域の交差する場	上原雅文	4,600	2019/3	歴史	民俗学	「自然」と「人間」と「神々」の関係をめぐる諸問題の解明に向けて立ち上げられた共同研究の成果。	9784275021038
筑摩書房	生き方について哲学は何が言えるか	バーナド・ウィリア	1,500	2020/11	哲学・思想	倫理学	倫理学の中心的な諸問題を深い学識と鋭い眼差しで再検討した現代における古典的名著	9784480097910
勁草書房	はらわたが煮えくりかえる 情動の身体知覚	J. プリンツ 著	4,000	2016/11	哲学・思想	科学哲学	悲しいから泣くのではない、泣くから悲しいのだ。哲学、心理学、認知科学などの知見から情動をとらえる。	9784326154395
青土社	人生を考える 新装版	中村元	1,800	2000/1	哲学・思想	東洋思想(インド含む)	万人が直面する人生の根本問題をめぐって、わかりやすく説きあかす。初版から30年、今も色褪せぬく生の指針。	9784791757831
筑摩書房	タオ 老子	加島 祥造	640	2006/10	哲学・思想	東洋思想(インド含む)	さりげない詩句で語られる宇宙の神秘と人間の生きるべき大道とは? 時空を超えて新たに甦る『老子道徳経』全81章の全訳創造詩。	9784480422675
平凡社	茶の湯 時代とともに生きた美	別冊太陽編集部編	2,700	2017/5	その他	文化	茶の湯の歴史を新しい視点で解説するとともに、美の世界を茶碗、茶道具、茶室窓の図版で網羅した決定版。	9784582922516
平凡社	運慶と鎌倉仏像 霊験仏をめぐる旅	瀬谷貴之	1,700	2014/6	その他	文化	運慶仏への篤い信仰をはじめ、その背景にある信仰を解き明かしながらこの地の仏像を「巡礼」する。	9784582634846
平凡社	わたしの主人公はわたし 他人の声に振りま	細川貂々	1,000	2017/8	その他	文芸	ネガティブ思考クイーンの貂々さんが、自分とまわりと向き合い、生きるのがラクになるコツを綴る。	9784582837636
青土社	妻と娘二人が選んだ「吉野弘の詩」	吉野弘	980	2015/4	その他	文芸	詩人・吉野弘亡き後、妻と娘二人が選んだ珠玉の作品。日常生活のさまざまなを凝視し大きな感動を生む吉野作品集。	9784791768561