



新生活おすすめ本

2026年4月1日(水)～2026年5月9日(土)



	資料情報	資料ID	請求記号
1	睡眠ドクターが教える熟睡する技術 / 古賀良彦著. -- メディアファクトリー, 2013.	120028774	498.36/Ko 24
2	入浴 それは、世界一簡単な健康習慣 / 早坂信哉著. -- アスコム, 2025.	250026929	498.37/H 47
3	ひとり暮らし完全サポートbook. -- 主婦と生活社, 2014.	250005592	590/H 77
4	管理栄養士が本気で考えた!300円でとびきりおいしい満足ごはん / もあいかすみ著. -- KADOKAWA, 2025.	250028107	596/Mo 11
5	最愛!のリレシピ86 / しらいのりこ著. -- 主婦と生活社, 2025.	250026937	596.3/Sh 81
6	カフェ / 阿部暁子著. -- 講談社, 2024.	250005493	913.6/A 12
7	十角館の殺人 / 綾辻行人[著]. -- 講談社, 2008. -- (YA!entertainment).	100009547	913.6/A 98
8	メモ活 / 上阪徹著. -- 学研プラス, 2020.	200022853	002.7/U 47
9	大学1年生からの社会を見る眼のつくり方 / 大学初年次教育研究会著. -- 大月書店, 2020. -- (シリーズ大学生の学びをつくる).	200006534	002/D 16
10	感情的にならない気持ちの整理術: ハンディ版 / 和田秀樹 [著]. -- ディスカヴァー・トゥエンティワン, 2017.	250005162	141.6/W 12
11	繊細すぎる自分の取扱説明書 / 中島輝著. -- SBクリエイティブ, 2022.	230024549	141.94/N 42
12	科学的に証明されたすごい習慣大百科: ハーバード、スタンフォード、オックスフォード…: 人生が変わるテクニック112個集めました / 堀田秀吾 [著]. -- SBクリエイティブ, 2025.	250021268	159/H 96
13	人生は気分が10割: 最高の一日が一生涯続く106の習慣 / キム・ダスル著; 岡崎暢子訳. -- ダイヤモンド社, 2024.	240018291	159/Ki 38
14	科学がつきとめた「運のいい人」 / 中野信子著. -- 新版. -- サンマーク出版, 2023.	250021615	159/N 39
15	オタク六法 / 小林航太著. -- KADOKAWA, 2022.	230000515	320/Ko 12
16	「コミュ障」でもしっかり伝わる話し方: 7つのポイントで、今すぐできる / 桐生稔 著. -- PHPエディターズ・グループ, 2022.	230000622	336.49/Ki 54
17	僕らを守るお金の教室: 1億2000万人のお金防衛図鑑 / 小林義崇著. -- サンマーク出版, 2024.	240017111	345/Ko 12
18	超コミュカ: 好きな人だけに好かれるコミュニケーション力の教科書 / 田村淳著. -- すばる舎, 2023.	240018598	361.45/Ta 82
19	つい他人を優先してしまうお人好しさのためのじょうずな断り方 / 時田ひさ子著. -- PHP研究所, 2025.	250004991	361.45/To 33
20	ジェンダーについて大学生が真剣に考えてみた: あなたがあなたらしくいられるための29問 / 一橋大学社会学部佐藤文香ゼミ生一同著. -- 明石書店, 2019.	190014183	367.1/H 77
21	男はスカートをはいてはいけないのか?: キャリコン視点のジェンダー論 / 神田くみ, 橘亜季著. -- 日本橋出版, 2023.	230011017	367.1/Ka 51
22	キャンプ×防災のプロが教える新時代の防災術: アウトドアのスキルと道具で家族と仲間を守る! / 寒川一監修. -- 学研プラス, 2021.	210023230	369.3/Ky 1
23	自衛隊防災Book: 自衛隊Official life hack channel / マガジンハウス編集; [1], 2. -- マガジンハウス, 2018.	190024968	369.3/Ma 29/2
24	大学生のためのデジタル学習スタートガイド / 岩井良磨著. -- 朝倉書店, 2025.	250027919	377.15/I 93
25	新・知のツールボックス: 新入生のための学び方サポートブック / 専修大学出版企画委員会編. -- 改訂版. -- 専修大学出版局, 2024.	240006825	377.15/Se 73
26	大学生が狙われる50の危険: 学生と親のための安全・安心マニュアル / 三菱総合研究所 [ほか] 著; 緒方京子マンガ. -- リスクに備える最新情報版. -- 青春出版社, 2023.	230000044	377.9/D 16
27	大学4年間で絶対やっておくべきこと: 恋愛・学業・友人関係がうまくいく50のルール / 森川友義著. -- KADOKAWA, 2024.	250021326	377.9/Mo 51
28	最高の学び方: 何から始めればいいのか分かる / 飯田智紀著. -- ダイヤモンド社, 2024.	240020255	379.7/I 26

29	大人のごきげん独学術：自分のペースで楽しく続く！ / みおりん著. -- KADOKAWA, 2025.	250013430	379.7/Mi 48
30	なぜか結果を出す人が勉強以前にやっていること / チームドラゴン桜著. -- 東洋経済新報社, 2023.	240020917	379.7/Ti 5
31	ブルーな気持ちの処方箋：悲しみ・無気力・失望を乗り越えるセラピー / グwendリン・スミス著；小谷七生訳. -- CCCメディアハウス, 2024.	240003863	493.76/Sm 5
32	これって本当に「繊細さん」?と思ったら読む本：HSPとトラウマのちがいを精神科医と語る / 武田友紀, 名越康文著. -- 日東書院本社, 2023.	230019721	493.79/Ta 59
33	図解眠れなくなるほど面白い自律神経の話 / 小林弘幸著. -- 日本文芸社, 2020.	220017586	498.3/Ko 12
34	自律神経：これ1冊ですべて整える / 久手堅司著. -- 東洋経済新報社, 2025.	250028909	498.3/Ku 16
35	小林式マインドフルネス入浴法：「わたし」と向き合う1日10分のお風呂習慣 / 小林麻利子著. -- エムディエヌコーポレーション, 2023.	230002255	498.37/Ko 12
36	ひとり暮らしで知りたいことが全部のってる本 / 主婦の友社編. -- 主婦の友社, 2021.	210007589	590/Sh 99
37	お金が貯まる人は、なぜ部屋がきれいなのか：「自然に貯まる人」がやっている50の行動 / 黒田尚子著. -- 日経BP日本経済新聞出版本部, 2022.	230024309	591/Ku 72
38	女子とお金のリアル：どうしたらお金のある人生になるんですか!?! / 小田桐あさぎ著. -- すばる舎, 2023.	240019695	591/O 17
39	骨格診断×パーソナルカラー賢い服選び / 二神弓子著. -- 西東社, 2018.	180027575	593.3/F 97
40	男のファッション基本とルール：マネするだけで大丈夫! / ヤマウチショウゴ監修. -- 成美堂出版, 2021.	210009866	593.3/O 86
41	ヘアケアのすすめ：髪と長くつきあうためのサイエンス：Science×hair / 山田ノヅル, 左巻健男編著. -- 化学同人, 2024.	240013151	595.4/Y 19
42	男のロジカル美容75：「見た目」に絶対的な差がつく / 荒木尚子著. -- 主婦の友社, 2023.	250018348	595/A 64
43	メイクで見つける可愛い法則 / 柏木由紀著. -- 宝島社, 2024.	250013687	595.5/Ka 77
44	午前7時の朝ごはん研究所：朝食は料理にみならずパズルなり / 小田真規子著；スケラッコ絵・マンガ. -- ポプラ社, 2024.	250013190	596/O 17
45	すべてを蒸したいせいろレシピ / りよ子著. -- Gakken, 2024.	250023660	596/R 49
46	居酒屋ぼったくり / 秋川滝美 [著]; [1] - 5. -- アルファポリス, 2014.	150006229	913.6/A 34/1
47	マリア様がみてる / 今野緒雪著. -- 集英社, 1998. -- (コバルト文庫).	240016303	913.6/Ko 75
48	成瀬は天下を取りにいく / 宮島未奈著. -- 新潮社, 2023.	240006353	913.6/Mi 75
49	トリガール! / 中村航著. -- 角川マガジンス, 2012.	170019152	913.6/N 37
50	化物語 / 西尾維新著；上, 下. -- 講談社, 2006. -- (講談社Box).	200016392	913.6/N 86/1