

ウェルビーイング

～より良く生きていくために～



杉本図書館
2 階企画展示

展示期間：
2026 年 2 月 2 日
～28 日

ウェルビーイングとは、身体的・精神的・社会的に“良い状態でいられること”を大切に考える考え方です。そこには個人だけでなく、周囲の環境や心の豊かさも含まれます。

今回は健康・栄養から対人関係・メンタルケア等、より良く生きるためのヒントになるような本を集めてみました。

気になる本を手にとって、あなたらしい“心地よさ”を考えてみませんか。