

# ウェルビーイング

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”を大切にする考え方です。  
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。

書名	配置場所	請求記号
〈弱いロボット〉から考える：人・社会・生きること / 岡田美智男著. -- 岩波書店, 2024.8. -- (岩波ジュニア新書 ; 989).	4F新書版	007.13//O38//6683
学問から「いま」を見通す：ヴィーガニズムから生成AIまで / 山崎真之, 坪野圭介編. -- 春風社, 2025.3.	3F開架新体系	041//Y48//7477
教養として学んでおきたい哲学 / 岡本裕一朗著. -- マイナビ出版, 2019.6. -- (マイナビ新書).	4F新書版	100//O42//5310
ニコマコス倫理学：アリストテレス：「よく生きる」ための哲学 / 山本芳久著. -- NHK出版, 2024.8. -- (NHK「100分de名著」ブックス).	3F開架新体系	131.4//Y31//9817
その悩み、カントだったら、こう言うね。 / 秋元康隆 [著]. -- 晶文社, 2025.4.	3F開架新体系	134.2//A35//9608
ニーチェ：哲学的生を生きる / 森一郎著. -- 青土社, 2024.9.	3F開架新体系	134.94//MO45//7413
人生の意味の「意味」：心理学から言えること / 野口謙二著. -- 新曜社, 2023.9.	3F開架新体系	140//N93//5213
幸せを科学する：心理学からわかったこと / 大石繁宏著. -- 新曜社, 2009.6.	3F開架新体系	141.6//O33//8594
トラウマとレジリエンス：「乗り越えた人たち」は何をしたのか / ジョージ・A.ボナーノ 著 ; 高橋由紀子訳. -- 白揚社, 2024.4.	3F開架新体系	146.1//B64//0902
幸せになる超ライフハック：精神科医kagshunが教えるつらさを手放す方法 / kagshun著. -- KADOKAWA, 2022.7.	3F開架新体系	146.8//KA19//4651
スタンフォード大学マインドフルネス教室 / スティーヴン・マーフィ重松著 ; 坂井純子訳. -- 講談社, 2016.7.	2F学生選書	146.8//MU78//1180
実践セルフ・コンパッション：自分を追いつめず自信を築き上げる方法 / メアリー・ウェルフォード著 ; 石村郁夫, 野村俊明訳. -- 誠信書房, 2016.8.	2F学生選書	146.8//W56//5289
レジリエンスは身につけられるか：個人差に応じた心のサポートのために = Can resilience be acquired? : understanding and supporting individual differences / 平野真理著. -- 新版. -- 東京大学出版会, 2025.8.	3F開架新体系	146//H66//7160
利他・ケア・傷の倫理学：「私」を生き直すための哲学 / 近内悠太著. -- 晶文社, 2024.3. -- (犀の教室).	3F開架新体系	150//C44//9960
生きることは頼ること：「自己責任」から「弱い責任」へ / 戸谷洋志著. -- 講談社, 2024.8. -- (講談社現代新書 ; 2751).	4F新書版	151.2//TO78//6688
自分の意見で生きていこう：「正解のない問題」に答えを出せる4つのステップ / ちきりん著. -- ダイヤモンド社, 2022.1.	3F開架新体系	159//C44//7461
「人生の地図」のつくり方：悔いなく賢く生きるための38の方法 / 橋本努著. -- 筑摩書房, 2024.3.	2F就職応援	159//H38//0363
私は私のままで生きることにした / キム・スヒョン著 ; 吉川南訳. -- ワニブックス, 2019.3.	3F開架新体系	159//KI31//4586
人生は心の持ち方で変えられる?：〈自己啓発文化〉の深層を解く / 真鍋厚著. -- 光文社, 2024.9. -- (光文社新書 ; 1327).	4F新書版	159//MA43//3743
「能力」の生きづらさをほぐす / 勅使川原真衣著. -- どく社, 2022.12.	2F就職応援	159//TE82//7256

人生というクソゲーを変えるための仏教 / ネルケ無方 [著]. -- 春秋社, 2025.6.	3F開架新体系	180.4//N65//4523
捨てる生き方 / 小野龍光, 香山リカ著. -- 集英社, 2025.1. -- (集英社新書 ; 1246C).	4F新書版	180.4//O67//5487
苦しくて切ないすべての人たちへ / 南直哉著. -- 新潮社, 2024.4. -- (新潮新書 ; 1037).	4F新書版	188.84//MI37//4668
迷いのない人生なんて : 名もなき人の歩んだ道 / 共同通信社編. -- 岩波書店, 2024.5. -- (岩波ジュニア新書 ; 985).	4F新書版	281//KY2//1713
ウェルビーイングな日本 = Well-being in Japan / 三浦展 [著]. -- 而立書房, 2025.10.	2階新聞書評	304//MI67//9709
不自由な社会で自由に生きる : 「自由論」講義録 / ウスビ・サコ編. -- 光文社, 2023.8. -- (光文社新書 ; 1269).	4F新書版	316.1//SA12//7123
ウェルビーイングの経済 / 山田鋭夫著. -- 藤原書店, 2022.7.	4F開架新体系	331//Y19//3508
ゆたかさをどう測るか : ウェルビーイングの経済学 / 山田鋭夫著. -- 筑摩書房, 2025.2. -- (ちくま新書 ; 1842).	4F新書版	331//Y19//6611
面識経済 : 資本主義社会で人生を愉しむためのコミュニティ論 = Face-to-face economy : community theory for enjoying life in a capitalist society / 山崎亮 [著]. -- 光文社, 2025.2.	4F開架新体系	331//Y48//9335
経営教育 : 人生を変える経営学の道具立て / 岩尾俊兵 [著]. -- KADOKAWA, 2025.3. -- (角川新書 ; [K-479]).	4F新書版	335.1//I95//7880
社会的企業とウェルビーイング / マイケル・J・ロイ, ジェーン・ファーマー編著. -- 日本評論社, 2025.9.	4F開架新体系	335.8//R79//6302
失敗できる組織 / エイミー・C・エドモンドソン ; 土方奈美訳. -- 早川書房, 2025.2.	4F開架新体系	336.3//E22//2040
従業員--組織の関係性とウェルビーイング : 「健康組織」形成の視点から / 松田与理子著. -- 晃洋書房, 2018.12.	4F開架新体系	336.4//MA74//2549
キャリア・ウェルネス : 「成功者を目指す」から「健やかに働き続ける」への転換 / 村山昇著 ; ぷーたく絵. -- 日本能率協会マネジメントセンター, 2021.11.	2F就職応援	336.4//MU62//5264
Z世代コミュニケーション大全 / 松下東子, 梅畑友理菜 [著]. -- 東洋経済新報社, 2025.7.	4F開架新体系	336.49//MA88//4562
共に働くことの意味を問い直す : 職場の現象学入門 / 露木恵美子編著 ; 柳田正芳編集. -- 白桃書房, 2022.6.	4F開架新体系	336.49//TS96//6588//西田蔵書
問いとしてのウェルビーイング : 人・社会・自然のよい状態を考える / 齊藤紀子 [ほか] 編著. -- 中央経済社, 2025.10.	4F開架新体系	360//SA25//6293
人間関係ってどういう関係? / 平尾昌宏著. -- 筑摩書房, 2024.1. -- (ちくまプリマー新書 ; 445).	4F新書版	361.4//H67//8090
友人関係の心理学 : 生涯にわたる多様な友情の考察 / マハザド・ホジャット, アン・モイヤー編 ; 吉岡和子 [ほか] 訳. -- 金子書房, 2024.2.	4F開架新体系	361.4//H81//0992
つながらない覚悟 / 岸見一朗著. -- PHP研究所, 2023.12. -- (PHP新書 ; 1381).	4F新書版	361.4//KI58//7839
ぼっちのままで居場所を見つける : 孤独許容社会へ / 河野真太郎著. -- 筑摩書房, 2024.10. -- (ちくまプリマー新書 ; 470).	4F新書版	361.4//KO76//8896
日本のコミュニケーションを診る : 遠慮・建前・気疲れ社会 / パントー・フランチェスコ著. -- 光文社, 2023.9. -- (光文社新書 ; 1272).	4F新書版	361.42//P21//5341
心をひらく35のヒント / 阿川佐和子著. -- 文藝春秋, 2012.1. -- (文春新書 ; 841 . 聞く力 ; [1]).	4F新書版	361.45//A19//1955
発信する人のためのメディア・リテラシー : 情報の森で豊かに生きる / 内田朋子, 堤信子著. -- 晶文社, 2024.8.	4F開架新体系	361.453//U14//6472
人を結ぶコミュニケーション : 対人関係におけるウェル・ビーイングの心理学 / 大坊郁夫著. -- 福村出版, 2022.3.	4F開架新体系	361.454//D14//0282

問いかける技術：確かな人間関係と優れた組織をつくる / エドガー・H・シャイン著；原賀真紀子訳. -- 英治出版, 2014.12.	4F開架新体系	361.454//SC2//8268
呪いの言葉の解きかた / 上西充子著. -- 晶文社, 2019.5.	4F開架新体系	361.454//U44//7041
孤独と居場所の社会学：なんでもない"わたし"で生きるには / 阿比留久美著. -- 大和書房, 2022.11. -- (未来のわたしにタネをまこう；05).	4F開架新体系	361.6//A13//6540//西田蔵書
「ちいさな社会」を愉しく生きる：広い世界から、深い宇宙へ / 牧野篤著. -- さくら舎, 2024.12.	4F開架新体系	361.7//MA35//6574
幸福論："生きづらい"時代の社会学 / ジグムント・バウマン著；高橋良輔, 開内文乃訳. -- 作品社, 2009.11.	4F開架新体系	361//B28//0132
「よりよい生存」ウェルビーイング学入門：場所・関係・時間がつくる生 / 藤原成一著. -- 日本評論社, 2020.5. -- (生存科学叢書).	4F開架新体系	361//F68//5027//西田蔵書
町を住みこなす：超高齢社会の居場所づくり / 大月敏雄著. -- 岩波書店, 2017.7. -- (岩波新書；新赤版 1671).	4F新書版	365.3//O89//0626
等身大の定年後：お金・働き方・生きがい / 奥田祥子著. -- 光文社, 2024.7. -- (光文社新書；1319).	4F新書版	366.29//O54//8105
〈共働き・子育て〉世代の本音：新しいキャリア観が社会を変える / 本道敦子, 山谷真名, 和田みゆき著. -- 光文社, 2024.3. -- (光文社新書；1300).	4F新書版	366.7//H84//0233
ネオリベラル・フェミニズムの誕生 / キャサリン・ロッテンバーグ著；河野真太郎訳. -- 人文書院, 2025.6.	4F開架新体系	367.1//R74//2921
オランダの小さな村に学ぶケアからはじまるコミュニティ / 吉良森子著. -- 学芸出版社, 2025.9.	4F開架新体系	369.023//KI51//6306
共生社会のアサーション入門：差別を生まないためのコミュニケーション技術 / 小林学美著；石川貴幸絵. -- 明石書店, 2023.4.	4F開架新体系	369.27//KO12//9089
感情的ウェルビーイング：21世紀デジタルエイジの子どもたちのために / トレーシー・バーンズ, フランチェスカ・ゴットシャルク編著；経済協力開発機構編；西村美由起訳. -- 明石書店, 2022.6.	4F開架新体系	370.4//B93//1325
子どもを「まもる」心理学：健やかな育ち・ウェルビーイング・心と安全 / 出口保行 [ほか] 編著. -- 福村出版, 2024.4.	4F開架新体系	371.45//D53//0472
「腹八分目」の生物学：健康長寿の食とはなにか / 小幡史明著. -- 岩波書店, 2025.7. -- (岩波科学ライブラリー；335).	3F開架新体系	464//O12//2839
働かないアリ過労死するアリ：ヒト社会が幸せになるヒント / 村上貴弘著. -- 扶桑社, 2024.3. -- (扶桑社新書；490).	4F新書版	486.7//MU43//1784
認知行動理論で考える健康・医療心理学：治療から予防まで、心理学を医療現場に応用する / 平井啓著. -- ちとせプレス, 2025.5.	3F開架新体系	490.14//H64//7492
健康・医療心理学：ウェルビーイングの心理学的支援のために / 古賀恵里子, 今井たよか編著. -- ミネルヴァ書房, 2022.6. -- (公認心理師の基本を学ぶテキスト / 川畑直人, 大島剛, 郷式徹監修；16).	3F開架新体系	490.14//KO24//5345
時間治療病気になりやすい時間、病気を治しやすい時間 / 大塚邦明著. -- 講談社, 2024.12. -- (ブルーバックス；B-2280).	4F新書版	491.3//O88//3364
筋肉はすごい：健康長寿を支えるマイオカイン / 青井渉著. -- 中央公論新社, 2025.10. -- (中公新書；2878).	4F新書版	491.363//A52//6645
「心の不調」の脳科学：脳の中で、何が起きているのか / 加藤忠史編. -- 講談社, 2025.12. -- (ブルーバックス；B-2317).	4F新書版	493.7//KA86//9650
認知症の私が、今を楽しく生きる理由：「生活の工夫」と家族・仲間の力 / 丹野智文著. -- 中央法規出版, 2025.6.	3F開架新体系	493.758//TA88//7613
子どものウェルビーイングとひびきあう：権利、声、「象徴」としての子ども / 山口有紗著. -- 明石書店, 2024.11.	3F開架新体系	493.937//Y24//1032
からだの「衰え」は口から：歯と健康の科学：健康寿命を左右する口のケアの最前線 / 水口俊介著. -- 講談社, 2025.2. -- (ブルーバックス；B-2288).	4F新書版	497//MI36//7154
健康寿命と身体の科学：老化を防ぐ、50歳からの「運動・食事・習慣」 / 樋口満著. -- 講談社, 2025.3. -- (ブルーバックス；B-2291).	4F新書版	498.3//H56//7307

マインドフルネスストレス低減法 / J.カバットジン著；春木豊訳. -- 北大路書房, 2007.9.	2F学生選書	498.39//KA11//5809
好きになる栄養学：食生活の大切さを見直そう / 麻見直美, 塚原典子 [著]. -- 第4版. -- 講談社, 2025.3. -- (好きになるシリーズ).	3F開架新体系	498.55//O62//9276
行動栄養学とはなにか?：食べ物と健康をつなぐ見えない環（リンク）を探る / 佐々木敏著. -- 女子栄養大学出版部, 2023.6.	3F開架新体系	498.55//SA75//7598
身体が喜ぶ発酵調味料メソッド：調味料を変えるだけ! / 清水みのり著. -- 方丈社, 2022.7.	2F学生選書	498.583//SH49//4013
ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック：働く女性と管理職3000人に生理について実態調査 / 米川瑞穂, 日経BP総合研究所メディカル・ヘルスラボ編著. -- 日経BP.	3F開架新体系	498.8//Y83//6898//西田蔵書
孤独の本質つながりの力：見過ごされてきた「健康課題」を解き明かす / ヴィヴェック・H・マーシー著；樋口武志訳. -- 英治出版, 2023.11.	3F開架新体系	498//MU79//8132
健康の社会的決定要因：「つながり」と地域の重要性 / 小塩隆士著. -- 岩波書店, 2025.6. -- (一橋大学経済研究叢書；68).	3F開架新体系	498//O77//2984
未来のために今日行動する：ウェールズ発「未来世代のためのウェルビーイング法」ができるまで / ジェーン・デイヴィッドソン著；加藤紗代訳. -- 明石書店, 2025.8.	3F開架新体系	519.12//D46//7177
健康とスポーツの心理学 / 田中美史, 松本裕史編著. -- 嵯峨野書院, 2024.6.	3F開架新体系	780.14//TA84//3623
運動と疲労の科学：疲労を理解する新たな視点 / 下光輝一, 八田秀雄編. -- 大修館書店, 2018.7.	3F開架新体系	780.19//SH53//0890
健康・栄養系の運動生理学 / 湊久美子, 寺田新編集. -- 南江堂, 2024.3.	3F開架新体系	780.193//MI39//4641
「地域がキャンパス!」の実現に向けて：スポーツ・健康×まちづくりへの挑戦 / 愛知東邦大学地域創造研究所編. -- 唯学書房. -- (地域創造研究叢書；No.36).	3F開架新体系	780.7//A23//5243
千年たっても変わらない人間の本質：日本古典に学ぶ知恵と勇気 / 山口仲美著. -- 幻冬舎, 2024.5. -- (幻冬舎新書；730, や-9-3).	4F新書版	910.23//Y24//6719
老いの深み / 黒井千次著. -- 中央公論新社, 2024.5. -- (中公新書；2805).	4F新書版	914.6//KU73//1436
自由をつくる自在に生きる / 森博嗣著. -- 集英社, 2009.11. -- (集英社新書；0520C).	4F新書版	914.6//MO45//4637
世界の美しさをひとつでも多く見つけたい / 石井光太著. -- ポプラ社, 2013.9. -- (ポプラ新書；003).	4F新書版	916//I75//2173
セカンド・チャンス：シェイクスピアとフロイトに学ぶ「やり直しの人生」 / スティーブン・グリーンブラット, アダム・フィリップス [著]；河合祥一郎訳. -- 岩波書店, 2025.6. -- (岩波新書；新赤版 2068).	4F新書版	932.5//G82//2622