

ディスカヴァー・トゥエンティワン

「あ、これ借りてみたい」

図書館人気タイトル
20%割引
キャンペーン

2023年 2/1(水) ~ 3/31(金)



季節の不調は、
食事で改善！
 体がバテない 食薬習慣
 大久保愛 著



医師が教える、低気圧不調
 のメカニズムと対処法
 ビジネスパーソンのための
 低気圧不調に打ち勝つ 12 の習慣
 佐藤純 著



本に癒されたり励まされたり
 した経験、ありませんか？
 心と体がラクになる読書セラピー
 寺田真理子 著

厳選した、図書館での人気書籍30点について
 同時アクセス1~3 全てのライセンスを、20% 割引価格にて提供します。

(カタログ中の「同時1」表記は、「同時アクセス1 (本体価格)」を意味します)



実用書 (食・健康・子育て)



体がバテない食薬習慣

大久保愛 著

¥6,600→¥5,280 (同時1)
¥7,425→¥5,940 (同時2)
¥8,250→¥6,600 (同時3)

季節の不調は、食事で改善！
薬剤師・漢方カウンセラーである著者が、各シーズンごとに陥りやすい不調のメカニズムを解説。
「漢方×腸活×栄養学」の視点から、「今週食べるべき食材」と、おすすめの調理法を紹介します。

KP00063453 978-4-7993-2731-9



心がバテない食薬習慣

大久保愛 著

¥6,600→¥5,280 (同時1)
¥7,425→¥5,940 (同時2)
¥8,250→¥6,600 (同時3)

薬剤師・漢方カウンセラーである著者が、日本特有の雨、風、気圧の変化、日照時間がどのように心に影響するかを分析し、その季節特有の心バテ症状に合わせたシンプルで簡単な「食薬プログラム」を提案します。

KP00064605 978-4-7993-2482-0



病気、不調知らずのからだになれるふるさと村の食養ごはん

山田剛・草野かおる 著 秋山龍三 監修

¥7,480→¥5,984 (同時1)
¥8,415→¥6,732 (同時2)
¥9,350→¥7,480 (同時3)

だるい、免疫力低下、肥満、アレルギー、冷え、糖尿病、生理不順……数々の不調をとりぞいできた135レシピを初公開！
秋山式食養が考える基本の食事とは、「玄米、味噌汁、梅干し、漬物」。そこに「緑野菜のお浸し・酢の物、キノコ、ヒジキや切り干し大根の煮物」など1-3菜を足します。これらの食事の作り方を、豊富なイラストとともにわかりやすく紹介します。

KP00063441 978-4-7993-2746-3



図解 ダイエットは運動1割、食事9割

森拓郎 著

¥5,280→¥4,224 (同時1)
¥5,940→¥4,752 (同時2)
¥6,600→¥5,280 (同時3)

人気モデルや女優のダイエット指導で定評のある森拓郎氏による究極のダイエットメソッドを、わかりやすいイラスト図解でお届けします。ダイエットの新常識「体重管理は食事コントロールで行う」「運動はポドラインを整えるための手段」を徹底解説！
栄養素やカロリー消費のメカニズムなど、食生活に関する複雑な知識も、図解でわかりやすく理解できます。

KP00066476 978-4-7993-1939-0



モンテッソーリ教育・レッジョ・エミリア教育を知り尽くしたオックスフォード児童発達学博士が語る自分でできる子に育つほめ方叱り方

島村華子 著

¥6,600→¥5,280 (同時1)
¥7,425→¥5,940 (同時2)
¥8,250→¥6,600 (同時3)

今日からできる「声かけ」で、イライラが笑顔に変わる！エビデンスに基づく最先端の教育メソッド。プロGRESS教育の代表格である「モンテッソーリ」と、近年注目目の「レッジョ・エミリア」を知り尽くしたオックスフォード児童発達学博士による、最先端の教育メソッドを「ほめ方・叱り方」に落とし込んだ、最新子育てバイブルです。

KP00064541 978-4-7993-2599-5



子どもも自分もラクになる「どならない練習」

伊藤徳馬 著

¥6,600→¥5,280 (同時1)
¥7,425→¥5,940 (同時2)
¥8,250→¥6,600 (同時3)

人気の子育て練習プログラム「ちはっさく」、待望の書籍化！
「ちはっさく」とは、「ほめる、待つ、考えさせる」などの8つの前向きな行動を、「どなる、長い説明、罰」といった8つの避けたほうがよい行動と対比させながら楽しく練習する講座です。子どもも自分もラクになる子育てのコツが手に入る一冊。

KP00063480 978-4-7993-2692-3



同じ勉強をしても、なぜ差がつくのか？「自分の頭で考える子」に変わる10のマジックワード

石田勝紀 著

¥6,600→¥5,280 (同時1)
¥7,425→¥5,940 (同時2)
¥8,250→¥6,600 (同時3)

3,500人以上の生徒を直接指導し、東京大学大学院で通算6年以上、周囲の東大生にヒアリングした著者が明らかにしたのは、「できる子はつねに学んでいる」ということ。本書は、その「できる子」の習慣を身に付けさせるための方法の1つとして「10のマジックワード」を紹介する。マジックワードを使った問いかけで、子どもの頭脳は変わる！

KP00064550 978-4-7993-2589-6



1週間に1つずつ。いつも調子がいい人の体を動かす習慣 休める習慣

鈴木知世 著

¥7,040→¥5,632 (同時1)
¥7,920→¥6,336 (同時2)
¥8,800→¥7,040 (同時3)

季節と体のリズムを合わせれば、体も心もぐっぐっになる。
本書は、年間延べ3000人以上の患者さんが訪れる鍼灸院の院長で、東洋医学研究家でもある著者が、日照時間や気候などの季節の変化に応じて変わる、私たちの体の状態を解説します。そして、季節・月・週ごとにおすすめの「体を動かす習慣」「体を休める習慣」を紹介します。

KP00069532 978-4-7993-2878-1



365日機嫌のいいカラダでいたい。現代を生きる私たちのヘルスケア・アップデートブック

及川夕子・高橋幸子 著

¥6,600→¥5,280 (同時1)
¥7,425→¥5,940 (同時2)
¥8,250→¥6,600 (同時3)

産婦人科医×ベテラン医療ライターによる、「最新の知見」+「フェムテック」+「女性のカラダに大切な情報」が満載！生理のお悩みから、妊娠、妊娠・出産、更年期、女性特有の病気で、女性の心とカラダにまるまるあらゆるテーマをカバーした、現代を生きる女性必読の「ヘルスケア・アップデートブック」です。

KP00066628 978-4-7993-2851-4



自分の機嫌は「色」でとる

七江亜紀 著

¥7,040→¥5,632 (同時1)
¥7,920→¥6,336 (同時2)
¥8,800→¥7,040 (同時3)

自由に「色」を楽しめば、自分ももっと好きになる。
わたしたちは、もっと自由に色を選んでいいのです。誰のためでもなく自分のために、「色」の効果を味方につけましょう。カラーキュレーターである著者が、ファッション、食事、暮らしのさまざまな場面で、お悩みや理想ごとに「おすすめの色」を提案します。

KP00063419 978-4-7993-2779-1



ビジネス



ビジネスパーソンのための 低気圧不調に打ち勝つ12の習慣

佐藤純 著
¥7,040→¥5,632 (同時1)
¥7,920→¥6,336 (同時2)
¥8,800→¥7,040 (同時3)

頭痛がする、体が鉛のように重い…現代人が頭を悩ませる「低気圧不調」について、本書では、自分の痛みの傾向を知る方法から、痛みの元となる慢性痛への対応まで、12のカテゴリに分けて紹介します。

KP00063440 978-4-7993-2747-0

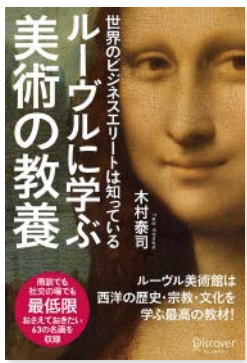


BRAIN DRIVEN パフォーマンスが高まる脳の状態とは

青砥瑞人 著
¥9,680→¥7,744 (同時1)
¥10,890→¥8,712 (同時2)
¥12,100→¥9,680 (同時3)

脳を学ぶ時代、神経科学を応用する時代が始まった！本書は神経科学の観点から「脳の中で何が起きているのか」を解き明かし、「なぜそうなるのか」について知識を深めていく本です。脳の中の仕組みと理由を理解することで「モチベーション」・「ストレス対処」・「クリエイティビティ」を高めるためのヒントが手に入ります。

KP00063491 978-4-7993-2675-6



世界のビジネスエリートは知っている ルーヴルに学ぶ美術の教養

木村泰司 著
¥8,800→¥7,040 (同時1)
¥9,900→¥7,920 (同時2)
¥11,000→¥8,800 (同時3)

絵画は見るものではなく、読み解くもの。本書は、ルーヴル美術館所蔵のヨーロッパ絵画から、西洋美術家である著者が、国と時代を代表する作品を選び、美術史的な「読み解き方」を解説。イタリア、フランス、スペイン、フランドル、オランダ…世界のエリートなら持つべき「美術の教養」が身に着けられる一冊。

KP00064641 978-4-7993-2436-3



失敗の科学 失敗から学習する組織、学習できない組織

マシュー・サイド 著
¥8,360→¥6,688 (同時1)
¥9,405→¥7,524 (同時2)
¥10,450→¥8,360 (同時3)

なぜ、「10人に1人が医療ミス」の実態は改善されないのか？なぜ、燃料切れで墜落したパイロットは警告を「無視」したのか？オックスフォード大を首席で卒業した異才のジャーナリストが、医療業界、航空業界、グローバル企業、プロスポーツチームなど、あらゆる業界を横断し、「失敗」の構造を解き明かす！

KP00066416 978-4-7993-2023-5



理想の人生をつくる習慣化大全

古川武士 著
¥7,920→¥6,336 (同時1)
¥8,910→¥7,128 (同時2)
¥9,900→¥7,920 (同時3)

意思や根性に頼らない「習慣化」の方法がこの1冊に。人生の豊かさの9割は習慣で決まる！行動・思考・感情・環境の習慣化のコツを、4つの章、65の方法で紹介。豊富なイラストと図解でわかりやすく、習慣化について学ぶことのできる一冊。

KP00064615 978-4-7993-2471-4



問いかけの作法

安斎勇樹 著
¥7,920→¥6,336 (同時1)
¥8,910→¥7,128 (同時2)
¥9,900→¥7,920 (同時3)

一人一人の個性を輝かせ、チームのポテンシャルを最大限に発揮するため必要なのは「良い問いかけ」を行うこと。さまざまなコミュニケーション場面において、相手に質問を投げかけ、反応を促進することで、チームは動き出す。東京大学大学院にて組織の創造性を高める研究を行う著者が贈る、「チームの魅力と才能を引き出す技術」

KP00063399 978-4-7993-2808-8



戦略コンサルタントが大事にしている 目的ドリブンの思考法

望月安迪 著
¥9,680→¥7,744 (同時1)
¥10,890→¥8,712 (同時2)
¥12,100→¥9,680 (同時3)

すべてはまず「目的」から始めよう！不確実(VUCA)な時代のビジネスパーソンに求められるのは、従来のやり方に囚われることなく、「目的」を起点として考えることができる能力だ。気鋭の戦略コンサルタントが教える、「不確実な時代」に望む成果を得るための、あらゆる業界・職種に適応する思考の「型」

KP00063383 978-4-7993-2831-6



伝える準備

藤井貴彦 著
¥6,600→¥5,280 (同時1)
¥7,425→¥5,940 (同時2)
¥8,250→¥6,600 (同時3)

正確なアナウンスと血の通った言葉で、人々に寄り添い、励まし、希望と安心を与える。日本テレビ系「news every」の藤井貴彦アナ、初の著書が登場！いまの時代だから大切にしたい、「相手に伝わる言葉の選び方」

KP00063446 978-4-7993-2738-8



図解 組織開発入門

坪谷邦生 著
¥11,440→ ¥9,152 (同時1)
¥12,870→¥10,296 (同時2)
¥14,300→¥11,440 (同時3)

「組織開発」の全体像がわかる。組織作りがイチから理解できる。組織づくりの基礎をイチから学びたい人のための「理論と実践」100のツボ。人材マネジメントパートナーとして組織開発を「実践する」著者が、組織開発を「体系的にわかりやすく」伝える一冊。

KP00063388 978-4-7993-2824-8



働き方の哲学 360度の視点で 仕事を考える

村山昇・若田紗希 著
¥11,440→ ¥9,152 (同時1)
¥12,870→¥10,296 (同時2)
¥14,300→¥11,440 (同時3)

より良い仕事人生を送るための「360度の視点」が1冊に古代・中世から現代にいたるまで、多くの先人(哲学者、経済 & 経営学者、心理学者、経営者など)が遺した知恵がコンパクトにまとまった1冊。「仕事や生き方について、偉大な先人たちはどう考えたのか？」を網羅的に知ることができます。

KP00064755 978-4-7993-2238-3



心と体がラクになる読書セラピー

寺田真理子 著

¥6,600→¥5,280 (同時1)
¥7,425→¥5,940 (同時2)
¥8,250→¥6,600 (同時3)

本に癒されたり励まされたりした経験、ありませんか？
実はそれ「読書セラピー」なんです。
イギリスでは政府公認、イスラエルでは読書セラピストが国家資格になっている等、世界中で広がりを見せている「読書セラピー」。「自分の体や心のために」本を読んでみませんか？

KP00063454 978-4-7993-2730-2



図解 世界5大神話入門

中村圭志 著

¥11,000→ ¥8,800 (同時1)
¥12,375→ ¥9,900 (同時2)
¥13,750→ ¥11,000 (同時3)

単なる伝説ではない“最強の教養”をあなたに。
世界中から集めた65の神話を厳選！
「神話」をより深く理解すれば、ビジネスの武器になるアートやアニメが理解できる 人間の本质がわかる！
日本神話／ギリシア神話／インド神話／中東神話／北欧神話／世界各地の神話／神話とは何か

KP00063471 978-4-7993-2703-6



鈍感な世界に生きる 敏感な人たち

イルセ・サン 著 枇谷玲子 訳

¥6,600→¥5,280 (同時1)
¥7,425→¥5,940 (同時2)
¥8,250→¥6,600 (同時3)

なぜこんなに音・におい・相手の表情が“気になってしかたがない”のか？
自身もHSP(とても敏感な人)であると語るデンマークの心理療法士が、「交友関係は狭いけれど深い」「競争や争いは苦手だからしない」「ゆっくりだけど深く考える」…5人に1人が該当するHSPが、生きづらい世の中を“敏感さを武器”に強く生き抜くヒントを贈ります。

KP00066444 978-4-7993-1978-9



「判断するのが怖い」あなたへ 発達障害かもしれない人が働きやすくなる方法

佐藤恵美 著

¥4,400→¥3,520 (同時1)
¥4,950→¥3,960 (同時2)
¥5,500→¥4,400 (同時3)

発達障害といわれる人たちの根底にある不安は「判断するのが怖い」という一言に集約される。本書は、発達障害あるいはグレーゾーンの人たちが「判断するのが怖い」と感じる場面に起こっていること、そこに影響している特性、陥りがちな心理やしてしまいがちな行動を丁寧に分析し、どのように不安を解消していったらよいかを解説していく。

KP00064528 978-4-7993-2624-4



人望が集まる人の考え方

レス・ギブリン 著 弓場隆 訳

¥6,600→¥5,280 (同時1)
¥7,425→¥5,940 (同時2)
¥8,250→¥6,600 (同時3)

相手の自尊心を満たせば、うまくいく。
本書は1956年にアメリカで出版されて以来、「人間関係のバイブル」として幅広い読者に支持されている、カーネギー『人を動かす』に並ぶ世界的名著である。
小手先のテクニックではない、人間の本性に対する理解にもとづいた、「人間関係の基本原則」を紹介していく。

KP00066699 978-4-7993-1869-0



はじめての大拙 鈴木大拙 自然のままに生きていく一〇八の言葉

鈴木大拙 著 大熊玄 編

¥5,720→¥4,576 (同時1)
¥6,435→¥5,148 (同時2)
¥7,150→¥5,720 (同時3)

禪寺での修行を経てアメリカに渡り、禪を「ZEN」として世界に定着させた功労者、鈴木大拙。彼の功績は、かのスティーブ・ジョブズが禪に傾倒するきっかけを生んだほか、直接交友のあったジョン・ケージに多大なる影響を与えた。本書は、そんな大拙の思想にはじめて触れる人がその本質を体感できるよう、108の言葉を厳選して編み集めたものです。

KP00064577 978-4-7993-2539-1



運転者 未来を変える過去からの使者

喜多川泰 著

¥6,600→¥5,280 (同時1)
¥7,425→¥5,940 (同時2)
¥8,250→¥6,600 (同時3)

「……なんで俺ばかりこんな目に合うんだよ」
そんな、中年の保険営業マンである主人公に近づいてきたのは、乗客の「運」を「転」ずる摩訶不思議なタクシーで——？
「運」と「人生」についての考え方が変わる作品。

KP00064632 978-4-7993-2450-9



禁じられた遊び

清水カルマ 著

¥3,520→¥2,816 (同時1)
¥3,960→¥3,168 (同時2)
¥4,400→¥3,520 (同時3)

2023年秋、中田秀夫監督による実写映画化が決定！
伊原直人は、妻の美雪、息子の春翔と共に幸せな生活を送っていた。しかし、念願のマイホームを購入した矢先、美雪が交通事故で命を落とす。絶望する直人に対し、春翔は「ママを生き返らせる」と、美雪の死体の指を庭に埋め、毎日熱心に祈りを捧げ出す。
「第4回本のサナギ賞」大賞 恐怖が身に迫る本格！ホラー。

KP00064607 978-4-7993-2480-6



漆黒の月 長崎原爆投下からの九日間

森成人 著

¥5,280→¥4,224 (同時1)
¥5,940→¥4,752 (同時2)
¥6,600→¥5,280 (同時3)

朝七時に運動場に集合せよとのことで家の中で鬱々と決められた物を背囊に詰めていた。赤紙がきたのだ。父と叔母の被曝体験を礎としたものだ。この貴重な証言の一文一字一文を見つめ、考え、想像していくうちに「漆黒の月」は生まれたと言っても過言ではない。(あとがきより抜粋)
長崎原爆投下からの九日間を描いた三部作シリーズ第一弾

KP00062123 978-4-902386-74-5



協同組合の理論と実際

賀川豊彦 著

¥4,400→¥3,520 (同時1)
¥4,950→¥3,960 (同時2)
¥5,500→¥4,400 (同時3)

戦後間もない1946年に発行された「協同組合論」の古典的名著を、新書新かなに改め、わかりやすい解説と注釈、著者評伝などを併載したコンパクトな入門書。
ノーベル平和賞・文学賞にノミネートされた偉人・賀川を知り、協同組合の基本を現代に甦らせる、画期的復刻版です。

KP00062313 978-4-87332-317-6

タイトルリストはこちら

https://kinoden.kinokuniya.co.jp/product/img/KD0473_list.xlsx

