

書名	巻次	著者名	出版者
美人力アップのゆる体操		高岡／英夫／著	ソニー・マガジズ
東京古本とコーヒー巡り			交通新聞社
四季の花あそび		細田／美雪／著	祥伝社
ちょっとお抹茶しませんか		渋谷 陽子／絵と文	リヨン社
のんびり力		鴨下 一郎／著	新講社
頭が必ずよくなる！「手ゆる」トレーニング		高岡 英夫／著	マキノ出版
脳の休ませ方		米山 公啓／著	PHP研究所
今日からはじめよう！おうちでカップ野菜		伊嶋 まどか／〔著〕	学研パブリッシング
虹の岬の喫茶店		森沢 明夫／著	幻冬舎
コップ&コンテナですぐできるおうち野菜		やさい畑編集部／編	家の光協会
禅が教えてくれる美しい人をつくる「所作」の基		柘野 俊明／著	幻冬舎
やりたいことは二度寝だけ		津村 記久子／著	講談社
本屋さんで本当にあった心温まる物語		川上 徹也／著	あさ出版
ゆったり生きる「踊り場」のを見つけ方		柘野 俊明／著	青春出版社
癒し屋キリコの約束		森沢 明夫／著	幻冬舎
二度寝とは、遠くにありて想うもの		津村 記久子／著	講談社
深呼吸のまほう		森田 愛子／著	ワニブックス
きれいなシワの作り方		村田 沙耶香／著	マガジンハウス
しないことリスト		p h a／著	大和書房
がんばらない成長論		心屋 仁之助／著	学研プラス
みかつき		森 絵都／著	集英社
100円グッズでプチ！ガーデニング		竹田 薫／監修	主婦の友社
「ぼんやり」が脳を整理する		菅原 洋平／著	大和書房
ずぼらヨガ		崎田 ミナ／著	飛鳥新社
脳と体がよみがえる!リズム深呼吸		北 一郎／著	山と溪谷社
「めんどくさい」がなくなる100の科学的な方法		菅原 道仁／著	大和書房
も〜とずぼらヨガ		崎田 ミナ／著	飛鳥新社
「しつこい疲れ」がスッキリ消えるすごい!休息術		中根 一／著	PHP研究所
海苔と卵と朝めし		向田 邦子／著	河出書房新社
水曜日の手紙		森沢 明夫／著	KADOKAWA
50歳からのついでヨガ		深堀 真由美／著	大和書房
ゆるく考える		東 浩紀／著	河出書房新社
傑作はまだ		瀬尾 まいこ／著	ソニー・ミュージックエンタテインメン
「ひとりで頑張る自分」を休ませる本		大嶋 信頼／著	大和書房
1分で体がすっきり生き返る鼻トレ!		深堀 真由美／著	ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス

こころとからだのネジを緩めればうまくいく		沖 幸子／著	プレジデント社
花のしつらい、暮らしの景色		平井 かずみ／著	扶桑社
「山奥ニート」やっています。		石井 あらた／著	光文社
頭を「からっぽ」にするレッスン		アンディ プディコム ／著	辰巳出版
働くオトナ女子のためのゆるっと習慣		米山 彩香／著	学研プラス
ペットボトルからはじめる水耕栽培とプランター 菜園		はた あきひろ／文 イ ラスト	内外出版社
おうち野菜づくり		宮崎 大輔／著	KADOKAWA
心と体に効くお香のある生活		椎名 まさえ／監修	日東書院本社
花を育ててみたいのですが。		花福こざる／著	家の光協会
手を抜いたって、休んだって、大丈夫。		eye／著	大和出版
宿根草で手間いらず一年中美しい小さな庭づくり		阿部 容子／監修	西東社
掬えば手には		瀬尾 まいこ／著	講談社
ポンコツなわたしで、生きていく。		いしかわ ゆき／著	技術評論社
おつかれ、今日の私。		ジェーン スー／著	マガジンハウス
「ゆっくりお休みなさい」真夜中の人生相談室		宇田川 直子／著	徳間書店
お茶でゆる〜りセルフケア大全		ロン毛メガネ／著	大和出版
私のゆるっと植物生活		くるみどりちゃんねる ／著	ワニブックス
70代でも元気に歩けるゆるウォーキングのコツ		保坂 隆／著	三笠書房
桜風堂ものがたり		村山 早紀／著	PHP研究所
ココロとカラダを整えるオトナ女子の休み方		友野 なお／著	イースト・プレス
穏やかに生きる術		精神科医Tomy／著	KADOKAWA
木を育ててみたいのですが。		花福こざる／著	家の光協会
50代からの大人ひとり旅		地曳 いく子／著	扶桑社
休むヒント。		群像編集部／編	講談社
今日はワンプレートごはん		井上 由香理／料理	成美堂出版
めんどくさがりやのあなたが気持ちよく暮らす ゆる家事のコツ		大沢 早苗／著	成美堂出版
あな吉さんの「ゆる家事」レッスン		浅倉 ユキ／著	筑摩書房
幸せを呼ぶゆる片づけ習慣		中山 真由美／著	講談社
ルーなしカレーから始める「ゆる和食」のすすめ		栗山 小夜子／著	マガジンランド
心とカラダがやすまる暮らし図鑑		川上 ユキ／著	エクスナレッジ
ゆるラク自炊BOOK		InRed SPRiNG編集部 ／著	宝島社
ゆるめる自分		神田 恵実／著	ワニブックス
しあわせホルモンセロトニンで心がかかる〜くなる ごはん		有田 秀穂／医学監修	主婦の友社

フライパンひとつで何つくる?		井原 裕子／著	成美堂出版
OKUDAIRA BASE自分を楽しむ衣食住		奥平 眞司／著	誠文堂新光社
私の心と体が喜ぶ甘やかしごはん		1人前食堂Mai／著	KADOKAWA
ひとりを楽しむ、がんばらない家事		岸本 葉子／著	海竜社
15分でできるゆる定食レシピ		ずぼらめしじえーぴー ／著	KADOKAWA
今日もコーヒーを淹れて。		Mocha／著	KADOKAWA
そそる!うち中華		今井 亮／著	学研プラス
しない掃除		みな／著	KADOKAWA
OKUDAIRA BASE春夏秋冬の暮らし方		奥平 眞司／著	誠文堂新光社