

# 2024 「ゆるい」をはじめる 図書リスト

	書名	著者	出版社	出版年	資料番号
1	いつも人のことばかり考えて凹んでしまう あなたが「ま、いっか」と思える本	大嶋 信頼	永岡書店	2020.3	110764339
2	ブッタとシッタカブッタ いのちのおマケ 上	小泉 吉宏	KADOKAWA	2023.11	110821089
3	ブッタとシッタカブッタ いのちのおマケ 下	小泉 吉宏	KADOKAWA	2023.11	110821105
4	生きベタさん	釈 徹宗 細川 貂々	講談社	2022.3	110793916
5	働くオトナ女子のためのゆるっと習慣	米山 彩香	学研プラス	2021.4	110778412
6	『聞き上手さん』の しんどいがなくなる本	大野 萌子	ナツメ社	2021.3	110776259
7	人見知りの自分を許せたら 生きるのがラクになりました	わたなべ ぽん	KADOKAWA	2023.7	110815842
8	心地よく、ていねいに、 ゆとりを楽しむこれからの暮らし方	門倉 多仁亜	扶桑社	2021.4	110778180
9	65歳から 心ゆたかに暮らすために大切なこと	ショコラ	マガジンハウス	2021.1	110775632
10	丁寧じゃない暮らし日記	もも子	KADOKAWA	2022.6	110796406
11	60代、少しゆるめがいいみたい	岸本 葉子	中央公論新社	2023.11	110819653
12	たりのる生活	群 ようこ	朝日新聞出版	2022.12	110804713



