

春眠暁を覚えず

夢と眠りの90冊

2009年2月21日(土)～4月16日(木)

春
暁
孟浩然

春眠不覺曉
處處聞啼鳥
夜來風雨聲
花落知多少

春の眠りの心地よさに
夜が明けたのにも気づかず
うとうとしていると
あちこちから鳥の鳴き声が聞こえてくる
そういえば 昨夜は風雨の音がしていたけれ
花はどれほど散ってしまっただろうか...



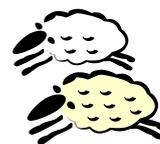
なぜ人は眠るのでしょうか。どうして夢をみるのでしょうか。
そして、どうしたらぐっすりと眠ることができるのでしょうか。
ストレスの多い社会で生きる人間にとって、心地よい眠りは最高の贅沢であり最大の課題。
医学や心理学をはじめ、さまざまな面から「夢」と「眠り」をテーマにした図書・雑誌をご紹介します。

眠りに関する12冊

No.	書名	著者等	出版者	請求記号	所蔵場所
1	睡眠革命 われわれは眠りすぎているか	レイ・メディス / 著	どうぶつ社	1452 / 3 /	書庫
2	眠りの文化論	吉田 集而 / 編	平凡社	389 / 5 /	開架
3	睡眠の科学	鳥居 鎮夫 / 編	朝倉書店	4913 / 22 /	書庫
4	睡眠	井上 昌次郎 / 著	化学同人	4913 / 70 /	書庫
5	睡眠とストレス	内園 耕二 / 編著	講談社	4913 / 99 /	開架
6	眠りと夢	ホブソン / 著	東京化学同人	4913 / 142 /	書庫
7	行動としての睡眠	鳥居 鎮夫 / 著	青土社	4913 / 262 /	書庫
8	睡眠のメカニズム	井上 昌次郎 / [ほか] 編	朝倉書店	49137/ 4 /	書庫
9	脳図鑑 2 1 ヒトはなぜ眠るのか	小泉 英明 / 編	工作舎	49137/ 32 /	書庫
10	睡眠学 眠りの科学・医歯薬学・社会学	日本学術会議 / [ほか] 著	じほう	49137/ 50 /	開架
11	眠りを科学する	井上 昌次郎 / 著	朝倉書店	49137/ 99 /	開架
12	中国漢詩心の旅 5 春暁	田川 純三 / 執	世界文化社	9210 / 9 /5	書庫

夢についての29冊

No.	書名	著者等	出版者	請求記号	所蔵場所
1	世界としての夢	D・V・ウスラー / 著	法政大学出版局	1040 / 102 /	書庫
2	中国の夢判断	劉文英 / 著	東方書店	122 / 1 /	開架
3	無意識の構造	ジョナサン・ウィンソン / 著	どうぶつ社	1451 / 7 /	書庫
4	夢と人間社会 上	ロジェ・カイヨワ / 編	法政大学出版局	1452 / 2 / 1	書庫
5	夢の解釈と臨床	J.L.Fosshage / 編	星和書店	1452 / 4 /	開架
6	夢の王国	M・ポングラチュ / 著	河出書房新社	1452 / 5 /	開架
7	最新夢辞典 新訂	トニー・クリスプ / 著	どうぶつ社	1452 / 6 /	開架
8	夢の事典 <夢>の世界を探検するために	ジェイムズ・R・ルイス / 著	彩流社	1452 / 10 /	開架
9	夢ってなに	秋山 さと子 / 著	パロル舎	1452 / A38 /	書庫
10	日本人の深層分析 5 夢と象徴の深層	馬場 謙一 / [ほか] 編	有斐閣	1461 / 6 / 5	書庫
11	夢の臨床的利用	W・ポニーム / 著	誠信書房	1461 / 113 /	開架
12	明恵 夢を生きる	河合 隼雄 / 著	京都松柏社 法蔵館(発売)	1461 / 117 /	書庫
13	夢の臨床	河合 隼雄 / 編	金剛出版	1461 / 141 /	書庫
14	魂の言葉としての夢	ハンス・ディークマン / 著	紀伊国屋書店	1461 / 156 /	書庫
15	夢とフォーカシング	ユージン・T・ジェンドリン / 著	福村出版	1461 / 160 /	書庫
16	夢と実存	ピンスワンガー / 著	みすず書房	1461 / 218 /	開架
17	夢・幻想・芸術 象徴作用の精神分析理論	ハンナ・シーガル / 著	金剛出版	1461 / 241 /	開架
18	本当の自分を知る「夢分析」入門	ジャンダル・M・ハーディ / 著	はまの出版	1461 / H11 /	書庫
19	ドリームボディ 自己を明らかにする身体	A・ミンデル / 著	誠信書房	1468 / 196 /	開架
20	ドリーム・テレパシー	モンタギュー・ウルマン / [ほか] 著	工作舎	1472 / 2 /	書庫
21	夢占い事典	ルナ・マリア / 著	ナツメ社	1489 / R86 /	書庫
22	ズバリの中夢占い事典	武藤 安隆 / 著	日本文芸社	1489 / MU93 /	書庫
23	夢見る脳	アラン・ホブソン / 著	どうぶつ社	4913 / 166 /	書庫
24	睡眠と夢	ミッシェル・ジュヴェ / 著	紀伊国屋書店	49137 / 7 /	開架
25	ヒトはなぜ、夢を見るのか	千葉 康則	PHP研究所	49137 / C42 /	書庫
26	フューゼリ 夢魔	N・パウエル / 著	みすず書房	7233 / 67 /	書庫
27	日本中世における夢概念の系譜と継承	カラム・ハリール / 著	雄山閣出版	91024 / 14 /	書庫
28	夢について	吉本 ばなな / 著	幻冬舎	9146 / Y91 /	書庫
29	夢 (日本の名随筆14)	埴谷 雄高 / 著	作品社	91468 / 1 / 14	書庫



不眠・睡眠障害についての18冊

No.	書名	著者等	出版者	請求記号	所蔵場所
1	めまい・吐き気・不眠(メニエール)の治療法	富永 修侃 / 著	かや書房	4966 / T055 /	書庫
2	不眠	堀 忠雄 / 編	同朋舎出版	4983 / 7 /	書庫
3	不眠症が治る本	松原 英多 / 監修	広済堂出版	49836/ F87 /	書庫
4	不眠症の治し方がわかる本	黒木 睦彦 / 監修	白馬出版	49836/ F87 /	書庫
5	元気になるほんの少しの良い眠り70のレッスン	吉川 武彦 / 監修	ベネッセコーポレーション	49836/ G34 /	書庫
6	不眠症 「眠れない」からの脱却	保坂 隆 / 著	新星出版社	49836/ H91 /	書庫
7	不眠症を退治する生活術	大原 健士郎 / 著	ごま書房	49836/ 027 /	書庫
8	不眠症と睡眠障害 (下)	菱川 泰夫 / 編著	診療新社	4937 / 527 / 2	開架
9	睡眠・覚醒障害 診断と治療ハンドブック	中沢 洋一 / 編集	メディカルレビュー社	4937 / 237 /	書庫
10	睡眠障害 - その診断と治療 改訂版	山口 成良 / 共著	新興医学出版社	4937 / 289 /	書庫
11	睡眠・覚醒とその障害	太田 竜朗 / 編集	ライフ・サイエンス	4937 / 291 /	書庫
12	現代病としての睡眠障害	川原 隆造 / 編著	日本評論社	4937 / 538 /	書庫
13	睡眠障害を治す本	佐々木 三男 / 著	講談社	4937 / 557 /	開架
14	Q & A 知っておきたい睡眠障害質問箱100	大熊 輝雄 / 監修	メディカルレビュー社	4937 / 563 /	開架
15	睡眠障害の漢方治療とサプリメント	稲永 和豊 / [ほか]著	星和書店	4937 / 571 /	開架
16	睡眠障害ガイドブック 治療とケア	太田 龍朗 / 著	弘文堂	4937 / 588 /	開架
17	眠りたい眠れない	森田 雄介 / 著	講談社	49836/ M066 /	書庫
18	詳しくわかる睡眠薬と精神安定剤	福西 勇夫 / 著	法研	4937 / 559 /	開架

快適な眠りのための13冊

No.	書名	著者等	出版者	請求記号	所蔵場所
1	熟睡できる本	井上 昌次郎 / 著	光文社	49137/ I57 /	書庫
2	昨夜はよく眠れましたか	大島 清 / 著	双葉社	49137/ 077 /	書庫
3	超「熟睡短眠」法	藤本 憲幸 / 著	三笠書房	49836/ F62 /	書庫
4	小さく眠って大きく成功する!!	小勝 諭 / 著	騎虎書房	49836/ 023 /	書庫
5	すやすやねむる	小島 卓也 / 編集	ぎょうせい	49836/ 1 /	開架
6	快眠力 パワー・スリープ	ジェームズ・B・マース / 著	三笠書房	49836/ MA66 /	書庫
7	今日からはじめる超快眠術	志田 美保子 / 著	旬報社	49836/ SH25 /	書庫
8	眠り上手は生き方上手	鳥居 鎮夫 / 著	ごま書房	49836/ T067 /	書庫
9	朝がうれしい眠り学	鳥居 鎮夫 / 著	同文書院	49836/ T067 /	書庫
10	眠りと寝室の科学	松下電工技術研究所 / 編	松下電工ライフスケッチ研究室	5274 / 2 /	書庫
11	枕	矢野 憲一 / 著	法政大学出版	3839 / 79 /	開架
12	枕の人間工学 安眠の条件	花岡 利昌 / 著	光生館	5892 / 24 /	書庫
13	手づくり安眠枕の本		日本ヴォーグ社	49836/ TE95 /	書庫

睡眠時無呼吸症候群についての6冊

No.	書名	著者等	出版者	請求記号	所蔵場所
1	睡眠時無呼吸症候群	本間 日臣 / 編集	克誠堂出版	4933 / 38 /	書庫
2	睡眠時呼吸障害Update エビデンス・課題・展望	井上 雄一 / 編著	日本評論社	4933 / 45 /	書庫
3	危険な眠気「睡眠時無呼吸症候群」	塩見 利明 / 著	二見書房	4933 / 47 /	開架
4	睡眠時無呼吸症候群とは？	太田 保世 / 監修	世界文化社	4933 / 48 /	開架
5	睡眠時無呼吸症候群のすべて	成井 浩司 / 著	三省堂	4933 / 50 /	開架
6	いびきは身体の危険信号	石塚 洋一 / 著	ハート出版	4968 / 184 /	書庫

夢と眠りに関する雑誌12冊

No.	タイトル	巻号 / 特集
1	暮らしと健康（保健同人社）	2007年3月号 / 快眠・安眠・熟眠法
2	こころの科学（日本評論社）	No. 41 / 夢
3	こころの科学（日本評論社）	No. 54 / 睡眠障害
4	こころの科学（日本評論社）	No. 119 / 不眠と睡眠の科学
5	精神医学（医学書院）	2007年5月号 / 睡眠と精神医学
6	日経メディカル（日経BP社）	2002年7月号 / 深刻な不眠の訴え
7	日経メディカル（日経BP社）	2007年11月号特別編集版 / 眠れない日本人
8	Mebio（メディカルビュー社）	2007年3月号 / 睡眠時無呼吸症候群
9	Mebio（メディカルビュー社）	2000年9月号 / 睡眠時無呼吸症候群と生活習慣病
10	老健（全国老人保健施設協会）	平成18年10月号 / 良質な睡眠を促すケア
11	老健（全国老人保健施設協会）	平成16年11月号 / 快適な睡眠のために
12	労働の科学（労働科学研究所出版）	2003年8月号 / 睡眠時無呼吸症候群と安全対策

* 雑誌は館内でご利用ください。

千葉県立西部図書館

〒270-2252 松戸市千駄堀657 - 7
 TEL 047 - 385-4133
<http://www.library.pref.chiba.lg.jp/>