



ビジネスパーソンの疲れ対策ブックリスト

年度末が近付いてきましたね。皆様、疲れは溜まっていませんか？

今回は、働く人の疲れ対策をテーマに本を集めました。

メンタル、運動、睡眠...いろいろな面から体を労って健康を維持しましょう！



メンタル

No.	タイトル	著者	出版社	請求記号	出版年
1	脳科学でわかった仕事のストレスをなくす本	西 剛志	アスコム	498ニ	2025
2	「悩まない人」の考え方	木下 勝寿	ダイヤモンド社	159キ	2024
3	職場の同僚のフォローに疲れたら読む本	佐藤 恵美	PHP研究所	498サ	2024
4	超ミニマル・ライフ	四角 大輔	ダイヤモンド社	159ヨ	2023
5	超ミニマル主義	四角 大輔	ダイヤモンド社	159ヨ	2022
6	この世を生き抜く最強の技術	わび	ダイヤモンド社	4987	2022
7	職場のめんどくさい人から自分を守る心理学	井上 智介	日本能率協会 マネジメントセンター	336イ	2021

休息・睡眠

No.	タイトル	著者	出版社	請求記号	出版年
1	体力がない人の仕事の戦略	和田 秀樹	クロスメディア・パブリッシング	1597	2025
2	休養ベスト100	加藤 浩晃	日経BP	498カ	2025
3	MOVE この自然な動きが脳と体に効く	キャロライン・ウィリアムズ	インターシフト	498ウ	2023
4	休息の科学	クラウディア・ハモンド	TAC株式会社 出版事業部	498ハ	2021
5	ハイパフォーマーの睡眠技術 Sleep Skill	小林 孝徳	実業之日本社	498コ	2020
6	眠る投資	田中 奏多	アチーブメント出版	498タ	2020
7	休み方改革	東松 寛文	徳間書店	159ト	2019

運動・ストレッチ

No.	タイトル	著者	出版社	請求記号	出版年
1	歩く	池田 光史	ニュースピックス	498イ	2025
2	運動脳	アンデシュ・ハンセン	サンマーク出版	491ハ	2022
3	はたらく女性のためのボディワーク	原田 奈名子	農山漁村文化協会	498ハ	2022
4	たった1分で首・肩・腰がスーッと楽になる すごい体伸ばし	柿澤 健太郎	彩図社	781カ	2022
5	疲労回復ストレッチ	小林 邦之/監修	成美堂出版	498ヒ	2019
6	人生を変える筋トレ	谷本 道哉	綜合法令出版	780タ	2019
7	ビジネスマンのための体幹トレ実践ノート	木場 克己	フォレスト出版	780コ	2013