

「脳科学」に関する本のブックリスト 徳島大学附属図書館監修

徳島市立図書館所蔵（2024年2月現在）
6階 一般室に所蔵されている本です。※展示は一般書のみです。

	書名	著者名	出版社	背ラベル	出版年
1	進化しすぎた脳 中高生と語る〈大脳生理学〉の最前線	池谷 裕二 // 著	講談社	S491.3 イケ/ブルーバ	2007
2	単純な脳、複雑な「私」 または、自分を使い回しながら進化した脳をめぐる4つの講義	池谷 裕二 // 著	講談社	S491.3 イケ/ブルーバ	2013
3	睡眠の科学 改訂新版 なぜ眠るのかなぜ目覚めるのか	櫻井 武 // 著	講談社	S491.3 サク/ブルーバ	2017
4	つながる脳科学 「心のしくみ」に迫る脳研究の最前線	理化学研究所脳科学総合 研究センター // 編	講談社	S491.3 ツナ/ブルーバ	2016
5	「心の病」の脳科学 なぜ生じるのか、どうすれば治るのか	林(高木) 朗子 // 編 加藤 忠史 // 編	講談社	S493.7 ココ/ブルーバ	2023
6	思い出せない脳	澤田 誠 // 著	講談社	S491.3 サワ/講談社現	2023
7	心の脳科学 「わたし」は脳から生まれる	坂井 克之 // 著	中央公論新社	S491.3 サカ/中公新書	2008
8	脳は、なぜあなたをだますのか 知覚心理学入門	妹尾 武治 // 著	筑摩書房	S141.2 セノ	2016
9	老化と脳科学	山本 啓一 // 著	集英社	S491.3 ヤマ	2019
10	ストレス脳	アンデシュ ハンセン // 著 久山 葉子 // 訳	新潮社	S493.7 ハン	2022
11	医者が教える50代からはじめる老けない人の「脳の習慣」	和田 秀樹 // 著	ディスカヴァー・ トゥエンティワン	S498.3 ワタ	2022
12	脳科学者の母が、認知症になる 記憶を失うと、その人は“その人”でなくなるのか？	恩蔵 絢子 // 著	河出書房新社	B493.7 オン	2021
13	人生がラクになる脳の練習	加藤 俊徳 // 著	日経BP マーケティング	B498.3 カト	2023
14	14歳からの精神医学 新版 心の病気ってなんだろう	宮田 雄吾 // 著	日本評論社	Y493.7 ミヤ	2021
15	世界最先端の研究が教えるすごい心理学	内藤 誼人 // 著	総合法令出版	140 ナイ	2019
16	夢を見るとき脳は 睡眠と夢の謎に迫る科学	アントニオ サドラ // ほか著 藤井 留美 // 訳	紀伊國屋書店	145.2 サト	2021
17	「頭のゴミ」を捨てれば、脳は一瞬で目覚める！	苫米地 英人 // 著	徳間書店	159 トマ	2012
18	賢くしなやかに生きる脳の使い方100	中野 信子 // 著	宝島社	159 ナカ	2023
19	脳と心の整理術 忘れるだけでうまくいく	茂木 健一郎 // 著	PHP研究所	159 モキ	2012
20	脳はどのように学ぶのか 教育×神経科学からのヒント	乾 信之 // 著	京都大学 学術出版会	371.4 イヌ	2023
21	脳科学の先生！子どもの発達障害の悩みを 最新研究で解決してください	久保田 競 // 著 原田 妙子 // 著	KADOKAWA	378 クホ	2023
22	一生頭がよくなり続けるすごい脳の使い方 え？いつまで学生時代と同じ勉強法やってんの？脳の仕組み変わったんですけど	加藤 俊徳 // 著	サンマーク出版	379.7 カト	2022
23	子どもの脳がみるみる育つ新習慣 脳と子どもの専門医が知っている	加藤 俊徳 // 著	KADOKAWA	379.9 カト	2022
24	BRAIN DRIVEN パフォーマンスが高まる脳の状態とは	青砥 瑞人 // 著	ディスカヴァー・ トゥエンティワン	491.3 アオ	2020
25	あなたの脳のはなし 神経科学者が解き明かす意識の謎	デイヴィッド イーグルマン // 著 大田 直子 // 訳	早川書房	491.3 イク	2017

	書名	著者名	出版社	背ラベル	出版年
26	脳の地図を書き換える 神経科学の冒険	デイヴィッド イーグルマン//著 梶山 あゆみ//訳	早川書房	491.3 イク	2022
	27	脳には妙なクセがある		池谷 裕二//著	
28	今と未来がわかる脳と心	毛内 拡//監修	ナツメ社	491.3 イマ	2022
29	小説みたいに楽しく読める脳科学講義	大隅 典子//著	羊土社	491.3 オオ	2023
30	脳から見える心 臨床心理に生かす脳科学	岡野 憲一郎//著	岩崎学術出版社	491.3 オカ	2013
	31			記憶力の脳科学	
32	脳にいいこと悪いこと大全 頭の動きがよくなり仕事効率上がる 実はダメージとなり能力発揮を妨げる	柿木 隆介//著	文響社	491.3 カキ	2017
33	脳を最適化すれば能力は2倍になる 仕事の精度と速度を脳科学的にあげる方法	樺沢 紫苑//著	文響社	491.3 カハ	2016
34	脳神経科学がわかる、好きになる	櫻井 武//執筆	羊土社	491.3 サク	2020
35	脳はなぜ都合よく記憶するのか 記憶科学が教える脳と人間の不思議	ジュリア ショウ//著 服部 由美//訳	講談社	491.3 シヨ	2016
	36	脳は嘘をつく、心は嘘がつかない 脳と心のミステリー		高田 明和//著	
37	ストレスの脳科学 予防のヒントが見えてくる	田中 正敏//著	講談社	491.3 タナ	2017
38	人生がうまくいく脳の使い方	中野 信子//原案 ユカクマ//漫画	アスコム	491.3 ナカ	2022
		39		人生100年時代の脳科学 元気に歩むために知っておきたい脳の50話	
40	成功する人の妄想の技術 「脳」を使いこなす最新テクニック	中野 信子//著	ベストセラーズ	491.3 ナカ	2013
41	なぜ人はドキドキするのか? 神経伝達物質のしくみ	中西 貴之//著	技術評論社	491.3 ナカ	2017
42	脳・神経のしくみ 運動・からだ図解	石浦 章一//監修	マイナビ出版	491.3 ノウ	2016
43	脳と心のしくみ ビジュアル版 最新科学が解き明かす!	池谷 裕二//監修	新星出版社	491.3 ノウ	2015
44	脳は世界をどう見ているのか 知能の謎を解く「1000の脳」理論	ジェフ ホーキンス//著 大田 直子//訳	早川書房	491.3 ホキ	2022
		45		腸と脳 体内の会話はいかにあなたの気分や選択や健康を左右するか	
46	面白くて眠れなくなる脳科学	毛内 拡//著	PHP研究所	491.3 モウ	2022
47	図解眠れなくなるほど面白い脳の話	茂木 健一郎//著	日本文芸社	491.3 モキ	2020
48	病気がみえる vol.7 脳・神経 第2版	医療情報科学 研究所//編集	メディック メディア	492 ヒヨ	2017
49	眠りつづける少女たち 脳神経科医は「謎の病」を調査する旅に出た	スザンヌ オサリバン//著 高橋 洋//訳	紀伊國屋書店	493 オサ	2023
		50		なぜ、認知症の人は家に帰りがたがるのか 脳科学でわかる、ご本人の思いと接し方	
51	心の視力 脳神経科医と失われた知覚の世界	オリヴァー サックス//著 大田 直子//訳	早川書房	493.7 サツ	2011
	52	認知症・要介護を予防・改善! 「脳の病気」最新対策 アルツハイマー病 脳血管障害 パーキンソン病		「きょうの健康」 番組制作班//ほか編	

	書名	著者名	出版社	背ラベル	出版年
53	心の病気にかかる子どもたち 精神疾患の予防と回復	水野 雅文// 著	朝日新聞出版	493.9 ミス	2022
54	脳ストレスが消える生き方 ドーパミン的価値観からセロトニンの価値観へ	有田 秀穂// 著	サンマーク出版	498.3 アリ	2011
55	科学的に幸せになれる脳磨き 人生の豊かさを決める島皮質の鍛え方	岩崎 一郎// 著	サンマーク出版	498.3 イワ	2020
56	脳メンテナンス大全 最高のパフォーマンスを発揮させる方法	クリステン ウィルミア//ほか著 野中 香方子// 訳	日経BP マーケティング	498.3 ウィ	2022
57	脳が知っている怒らないコツ	加藤 俊徳// 著	かんき出版	498.3 カト	2016
58	脳の強化書 アタマがみるみるシャープになる！！	加藤 俊徳// 著	あさ出版	498.3 カト	2010
59	脳を強化する読書術 1万人の脳を分析した医学博士が教える	加藤 俊徳// 著	朝日新聞出版	498.3 カト	2017
60	部屋も頭もスッキリする！片づけ脳	加藤 俊徳// 著	自由国民社	498.3 カト	2019
61	もっと脳の強化書 2 アタマがどんどん元気になる！！	加藤 俊徳// 著	あさ出版	498.3 カト	2015
62	もの忘れしなくなる！脳の使い方事典 1万人の脳を診断した名医が教える	加藤 俊徳// 著 マキソウ//マンガ	永岡書店	498.3 カト	2022
63	ハーバードの研究者が教える脳が冴える33の習慣	川崎 康彦// 著	アスコム	498.3 カワ	2023
64	ハーバードで学んだ脳を鍛える53の方法	川崎 康彦// 著	アスコム	498.3 カワ	2016
65	究極の疲れない脳 5人の名医が脳神経を徹底的に研究してわかった	内野 勝行// 著 櫻澤 博文//ほか著	アチーブメント 出版	498.3 キユ	2022
66	最新科学が証明した脳にいいことベスト211 自分に合った脳活がスグに見つかる！	アダムズ メディア// 編著 寺田 早紀// 訳	文響社	498.3 サイ	2021
67	長寿脳 120歳まで健康に生きる方法	白澤 卓二// 著	ダイヤモンド社	498.3 シラ	2022

児童書 5階こども室に所蔵されている本です。※展示はしていません。

	書名	著者名	出版社	背ラベル	出版年
1	脳の専門家が選んだ「賢い子」を育てるかがくのおはなし50	瀧 靖之// 監修	宝島社	404 ノウ	2023
2	中野信子のこども脳科学 「イヤな気持ち」をエネルギーに変える！脳科学の観点から生きるコツを伝授！	中野 信子// 著	フレーベル館	491 ナカ	2021

移動図書館所蔵につき、予約をかけていただく本です。※展示はしていません。

	書名	著者名	出版社	背ラベル	出版年
1	疲れない脳をつくる生活習慣 働く人のためのマインドフルネス講座	石川 善樹// 著	三笠書房	B498.3 イシ	2021
2	努力不要論 脳科学が解く！「がんばってるのに報われない」と思ったら読む本	中野 信子// 著	フォレスト出版	159 ナカ	2014
3	脳科学者が教えるコスパ最強！勉強法	上岡 正明// 著	宝島社	379.7 カミ	2021
4	脳と神経のしくみ・はたらきゆると事典 学び始めに最適！！	坂井 建雄// 監修 徳永 明子// イラスト	永岡書店	491.1 ノウ	2022
5	脳とココロのしくみ入門 すべての答えは「脳」にある！	加藤 俊徳// 著	朝日新聞出版	491.3 カト	2020
6	感情脳の鍛え方 「優しすぎて損ばかり」がなくなる	加藤 俊徳// 著	すばる舎	498.3 カト	2021

徳島大学コーナーのご案内



徳島大学附属図書館と徳島市立図書館は、図書館による地域貢献を果たすとともに利用者の利便性や図書館サービスを向上させ、図書館の利用を促進し、価値を高めることを目的として、それぞれの特性を活かした幅広い連携協力を推進しています。

その取り組みの一つとして、徳島大学附属図書館の協力を得て徳島市立図書館6階一般室に徳島大学コーナーを設置し、テーマに沿った企画展示を行っています。

今回のテーマは「**脳と心のしくみと病気**」です。徳島大学附属図書館監修のもと、当館に所蔵されている関連図書を集めました。あわせて「**徳島読書人が選ぶ31冊の本**」の展示もしております。ぜひ徳島大学コーナーへお立ち寄りください。

「請求記号」について

請求記号とは、本の背ラベルに表示された記号のことです。背ラベルには、分類記号と著者記号（またはタイトル）カナ2文字を合わせたものを表記しています。図書館の本は、この記号の順に並べられています。数字の前のアルファベットは別置記号です。

現在、徳島大学コーナーに展示している本の背ラベルには**緑のシール**を貼っています。



「分類記号」について

分類記号とは、本を書かれている内容によってグループ分けしたもので、NDC（日本十進分類法）によって決まります。同じような内容の資料を集めるなど類似した内容や関係のある資料を近くの場所に置くことができるようになります。



十進分類表

0類 総記	5類 技術・工学
1類 哲学・宗教	6類 産業
2類 歴史・地理	7類 芸術
3類 社会科学	8類 言語
4類 自然科学	9類 文学

「別置記号」について

別置記号とは、図書館独自の基準で、分類記号では表現することのできない形態を記号化したものです。



B…文庫本 ※BFは小説の文庫本です。
 T…郷土資料
 Y…YAコーナーの本 YAとは「ヤングアダルト」の略です。
 ※YFは小説、YEは絵本です。
 W…ビジネスコーナーの本
 R…参考資料 ※貸出はできない資料です。
 館内でご覧ください。
 S…新書
 洋…洋書 ※別置の他に日本の小説（913.6）Fが漫画にはMがつけられています。

はこらいふ図書館
 （徳島市立図書館）

〒770-0834 徳島市元町1丁目24番地 アミコビル内
 TEL：088-654-4421（本館） 088-602-8833（移動図書館いすみ号）
 FAX：088-654-4423