

勉強の合間に読みたい “眠り” の本



生きていくためには眠らなくてはなりません。
 眠りは生物の本能ともいわれます。
 そんな “眠り” に関する本を図書館の中から集めてみました。
 勉強の合間のひととき、どうぞご覧ください。



平成 20 年 8-9 月 1 階展示
 学習院大学図書館

☆ 眠りの仕組み ～ 眠るのはなぜ? ～

睡眠のしくみ/小林保著	(開架 492/338)
20 章でさぐる睡眠の不思議/ P. ラヴィー著	(開架 499/280)
ヒトはなぜ眠るのか/井上昌次郎著	(書庫 499/245)
眠りの謎/A. A. ボルベイ著	(書庫 492/123)
睡眠とメンタルヘルス/白川修一郎編	(開架 496. 8/794)
脳と睡眠: 人はなぜ眠るか/井上昌次郎著	(書庫 492/179ア/7)
眠りを科学する/井上昌次郎著	(開架 492/442)
睡眠リズムと体内時計のはなし/山元大輔著	(開架 492/402)
時間の分子生物学: 時計と睡眠の遺伝子/糸和彦著	(開架 461/298)
生物時計はなぜリズムを刻むのか/L. フォスター; L. クライツマン著	(開架 492/414)
眠りの精を探る/内菌耕二著	(書庫 492/237)
快適睡眠のすすめ/堀忠雄著	(開架 081. 2/2C/683)

☆ 動物たちの眠り ～ 眠るのは人間だけではありません ～

動物たちはなぜ眠るのか/井上昌次郎著	(書庫 482/21)
ネオン街に眠る鳥たち/唐沢孝一著	(書庫 488/126)
休眠の昆虫学/田中誠二他編著	(開架 487/140)
マン・ウォッチングする都会の鳥たち / 唐沢孝一著	(開架 488/95 7)

☆ 眠りと夢 ～ どうして夢をみるの? ～

ヒトはなぜ夢を見るのか/北浜邦夫著	(開架 081. 2/67/120)
睡眠と夢/ C. ケゼール著	(開架 085. 2/1/701)
眠りと夢/J. A. ホブソン著	(書庫 492/204)
夢の科学/J. A. ホブソン著	(開架 081. 2/50/1426)
眠りと夢/懸田克躬著	(開架 081. 2/2A/270)
脳は眠らない/A. ロック著	(開架 145/83)
夢に迷う脳/J. A. ホブソン著	(開架 145/86)
チャーチルの昼寝/J. キャンベル著	(書庫 113/24)
平安貴族の夢分析/倉本一宏著	(開架 914/11)
夢をみる作家たち/N. エペル著	(開架 930. 2/320)

☆ 眠りの悩み ～ 眠るってムズカシイ ～

睡眠障害/井上昌次郎著	(開架 499/306)
睡眠時無呼吸症候群/安間文彦著	(開架 081. 2/67/336)
眠りを奪われた子どもたち/神山潤[著]	(開架 081. 2/59/621)
不眠症/遠藤四郎, 奥平進之編	(書庫 496. 8/112)
不眠に打ち勝つ法/K. エリス著 「夜ふかし」の脳科学/神山潤著	(開架 081. 2/50/567) (開架 499/421)
疲労の科学:眠らない現代社会への警鐘/井上正康他編	(開架 496/162)
生体リズムと健康	(開架 499/470)
眠れない一族/D. T. マックス著	(開架 493/122)
スリープ・ウォッチャー/ W. C. デメント著	(書庫 492/229)

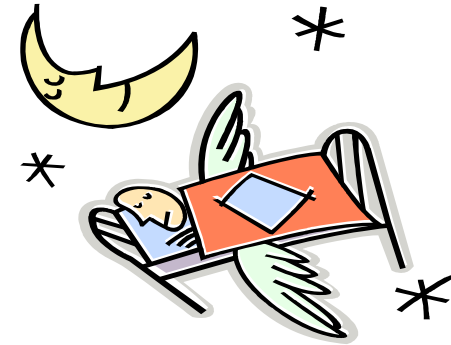
☆ 眠りの文化 ～ 眠りの世界は奥が深い ～

睡眠文化を学ぶ人のために/高田公理, 堀忠雄, 重田眞義編	(開架 499/471)
眠りの文化論/吉田集而編	(開架 389/283)
羽毛と寝具のはなし/羽毛文化史研究会編	(書庫 381/268)
枕の博物誌/白崎繁仁著	(書庫 381/314)
枕の文化史/矢野憲一著	(書庫 381/150)
枕/矢野憲一著	(書庫 381/316 ｲ)
日本枕考/清水靖彦著	(書庫 381/245)
眠りの科学(住まいの文化誌/健康人間学)/なだいなだ著	(開架 519/122)
居眠りする日本人(ニッポンは面白いか)/B. シテーガ著	(開架 301. 6/428)
睡眠手帖(暮しの手帖 第4世紀32.)	(雑誌 590. 5/1C//P)



☆ 眠りをめぐるお話 ～ 眠る前に読んでみませんか ～

眠りと文学/根本美作子著	(開架 081. 2/581/1753)
朝寝の荷風/持田叙子著	(開架 910. 28/2089)
白河夜船/吉本ばなな著	(書庫 913. 7/873)
夢について/吉本ばなな著	(開架 Gentosha/よ 2/3)
飛行機で眠るのは難しい(『まぶた』)/小川洋子著	(開架 Shincho/お 45/2)
夢みる少年の昼と夜/福永武彦著	(書庫 913. 7/338)
寝る方法(『筒井康隆全集 23』)/筒井康隆著	(書庫 910. 81/208/23)
自動起床装置(『芥川賞全集 15』)/辺見庸著	(開架 913. 7/1221/15)
眠りとの戦い(『0・ヘンリー傑作選』)/O. ヘンリー著	(書庫 081. 2/33D/1358)
不眠症の男(『カレル・チャペック短編集 2』)	(開架 989. 9/14/2)



充実した毎日を送るためには健康が第一。
そのためにも眠ることは大切です。
ぐっすり眠って明日に備えてください。