

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 | (開架 081. 2/50/567) |
| 「夜ふかし」の脳科学/神山潤著 | (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。