

毎日の眠りを見直そう

～カラダを休める安眠へのヒント～

埼玉県立久喜図書館 自然科学・技術資料担当
埼玉県久喜市下早見85-5 Tel:0480-21-2659



埼玉県立図書館
ウェブサイトQRコード



埼玉県マスコット
「コバトン」

人生のおよそ3分の1を占める睡眠。
経済協力開発機構(OECD)による2021年の調査※によると、日本人の睡眠時間は加盟国のうち最下位で、世界各国と比べて日本人がいかに寝ていないかが明らかになりました。寝不足は意欲の低下や肥満につながるとも言われ、質の良い睡眠は生活習慣病の予防にも欠かせません。心身の健康に欠かせない睡眠について、メカニズムや眠りの質を高める方法を知り、毎日の睡眠習慣を見直すヒントとなるような資料を紹介します。

※出典:《OECD》(<https://www.oecd.org/> OECD)内、《GENDER EQUALITY》(<https://www.oecd.org/gender/data/>)のページ(最終アクセス日は2023年2月9日)

目次

- 1 睡眠にまつわる基礎知識
 - ①睡眠のしくみ
 - ②体内時計と生活リズム
 - ③夢のふしぎ
- 2 眠りの質を高める
 - ①さまざまな快眠法
 - ②快眠のための住環境
 - ③眠りを支える寝具
 - ④疲労・ストレスとその癒し方
 - ⑤コンディショニング※としての睡眠
 - ⑥香りでリラックス
 - ⑦眠りを誘う音楽
- 3 睡眠障害とその治療
 - ①睡眠障害のきほん
 - ②いびき・睡眠時無呼吸
 - ③不眠
 - ④その他の睡眠障害と治療法
 - ⑤睡眠に関する薬
- 4 子どもの眠り
 - ①子どもの成長と睡眠
 - ②こころと眠り
 - ③おやすみ前の・・・

※コンディショニング・・・運動競技において最高の能力を発揮出来るように精神面・肉体面・健康面などから状態を整えること。
出典:《eヘルスネット》(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/> 厚生労働省)
「コンディショニング」(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-090.html>)

- ★ 資料は出版年月の新しい順に並んでいます。
- ★ 「請求記号」欄の[児]は児童書です。[熊]の表記は熊谷図書館所蔵の資料です。それ以外はすべて当館所蔵の一般資料です。当館に所蔵のない資料も、当館に取寄せすることができます。
- ★ 県立図書館の資料は、県内の公立図書館から取り寄せができます。お近くの図書館にご相談ください。
- ★ 刊行後2年を経過した雑誌は、資料保存のため館内での利用となります。複写は可能です。

1 睡眠にまつわる基礎知識

① 睡眠のしくみ

書名	著[編]者	出版社	出版年月	請求記号
心理学と睡眠 「睡眠研究」へのいざない	福田一彦[ほか]／著	金子書房	2022.12	[熊]140.7/ソ
別冊日経サイエンス 243(2021年2月) 特集「脳と心の科学 意識、睡眠、知能、心と社会」		日経サイエンス	2021.2	雑誌(貸出可)
睡眠学 第2版	日本睡眠学会／編	朝倉書店	2020.11	491.371/ス
日経サイエンス 日本版 2019年6月 特集「睡眠とは何か」		日本経済新聞出版社	2019.6	雑誌(禁帯出)
睡眠学 1 「眠り」の科学入門	宮崎総一郎／編著	北大路書房	2018.11	491.371/ス
動物はいつから眠るようになったのか？ 線虫、ハエからヒトに至る睡眠の進化	大島靖美／著	技術評論社	2018.3	481.3/ト
睡眠の科学 なぜ眠るのかなぜ目覚めるのか 改訂新版	櫻井武／著	講談社	2017.8	491.371/ス
眠る 心と体の健康を守る仕組み	松田英子／著, 日本行動科学学会／編	二瓶社	2017.3	491.3/私
睡眠科学 最新の基礎研究から医療・社会への応用まで	三島和夫／編	化学同人	2016.8	491.371/ス
睡眠と覚醒	ナサニエル・クレイトマン／著, 粥川裕平／監訳, 松浦千佳子／訳	ライフ・サイエンス	2013.3	491.371/ス
眠りの科学への旅	ジム・ホーン／著, 安藤喬志／訳	化学同人	2011.7	491.371/私
眠気の科学 そのメカニズムと対応	井上雄一, 林光緒／編	朝倉書店	2011.1	491.371/私
冬眠の謎を解く	近藤宣昭／著	岩波書店	2010.4	481.77/ト
【DVD】睡眠の不思議		日経ナショナルジオグラフィック社	2010	490/ス
睡眠文化を学ぶ人のために	高田公理ほか／編	世界思想社	2008.4	498.36/ス
睡眠とメンタルヘルス 睡眠科学への理解を深める	白川修一郎／ほか著, 白川修一郎／編	ゆまに書房	2006.6	493.7/ス
眠りの文化論	吉田集而／編	平凡社	2001.2	498.36/私

② 体内時計と生活リズム

体内時計の研究	本間研一, 本間さと／著	医学書院	2022.10	491.3/タ
時計遺伝子 からだの中の「時間」の正体	岡村均／著	講談社	2022.9	463.9/ト
食べる時間でこんなに変わる時間栄養学入門 体内時計が左右する肥満、老化、生活習慣病	柴田重信／著	講談社	2021.8	498.56/タ
体内リズムをめぐる生物学	田中美／編著	丸善出版	2020.3	481.3/タ
時間学の構築 3 ヒトの概日時計と時間	山口大学時間学研究所／監修	恒星社厚生閣	2019.3	[熊]112/ソ
体内時計の科学と産業応用	柴田重信／監修	シーエムシー出版	2017.6	491.3/タ

なぜ生物時計は、あなたの生き方まで操っているのか？	ティル・レネバルク／著、渡会圭子／訳	合同出版	2014.11	491.3/坧
きちんとわかる時計遺伝子	産業技術総合研究所／著	白日社	2007.12	463.9/軒
病気にならないための時間医学 〈生体時計の神秘〉を科学する	大塚邦明／著	ミシマ社	2007.12	491.3/ヒヨ
睡眠リズムと体内時計のはなし	山元大輔／著	日刊工業新聞社	2005.5	463.9/ｽｲ
③ 夢のふしぎ				
夢分析実践ハンドブック	エラ・シャープ／著、松本由起子／訳	勁草書房	2017.9	[熊]146.1/ｽ
眠っているとき、脳では凄いことが起きている 眠りと夢と記憶の秘密	パネロペ・ルイス／著、西田美緒子／訳	合同出版	2015.12	491.371/私
夢と眠りの博物誌	立木鷹志／著	青弓社	2012.12	[熊]145.2/ｽ
夢と精神病	アンリ・エー／〔著〕、糸田川久美／訳	みすず書房	2008.11	493.71/ｽ
夢に迷う脳 夜ごと心はどこへ行く？	J. アラン・ホブソン／著、池谷裕二／監訳、池谷香／訳	朝日出版社	2007.7	491.371/ｽ
脳は眠らない 夢を生みだす脳のしくみ	アンドレア・ロック／著、伊藤和子／訳	ランダムハウス講談社	2006.3	491.371/ㇿ
夢の科学 そのとき脳は何をしているのか？	アラン・ホブソン／著、冬樹純子／訳	講談社	2003.12	491.371/ｽ
ヒトはなぜ、夢を見るのか	北浜邦夫／著	文藝春秋	2000.8	491.371/ヒ

2 眠りの質を高める

① さまざまな快眠法

書名	著〔編〕者	出版社	出版年月	請求記号
文系のためのめっちゃやさしい睡眠 理科が苦手な人でも、どんどん楽しく読める！	林悠／監修	ニュートンプレス	2022.12	491.371/ㇿ
睡眠と呼吸 歯医者さんの知りたいところがまるわかり つい誰かに伝えたい最新トピックス	今井一彰、古畑升／著	クインテッセンス出版	2022.12	497.9/ｽ
NHKきょうの健康 2022年7月 特集「睡眠で健康長寿」	日本放送出版協会	NHK出版	2022.6	雑誌(貸出可)
健康・医療・福祉のための睡眠検定ハンドブックup to date	宮崎総一郎、林光緒、田中秀樹／編著	全日本病院出版会	2022.5	491.371/ㇿ
公衆衛生 2022年1月 特集「働く人々の睡眠改革」		医学書院	2022.1	雑誌(貸出可)
英国式科学が実証する睡眠の技術 人生を最高にする眠り方	アリス・グレゴリー／著、西多昌規／監訳、日向やよい／訳	ニュートンプレス	2021.12	491.371/ｲ
日経ヘルス 2021年秋 特集「「ゆっくり老化」が叶う 筋肉と睡眠の最新科学」		日経BP社	2021.9	雑誌(貸出可)
休養学基礎 疲労を防ぐ！健康指導に活かす、正しい休養、評価、指導のすすめ方	杉田正明、片野秀樹／編著	メディカ出版	2021.7	498.35/ㇿ1
Newton(ニュートン) 2019年8月 特集「新・睡眠の教科書」		ニュートンプレス	2019.8	雑誌(禁帯出)
基礎講座睡眠改善学 第2版	白川修一郎ほか／著、日本睡眠改善協議会／編	ゆまに書房	2019.2	498.36/ㇿ

睡眠(ねむり)のなぜ？に答える本 もっと知ろう！やってみよう！！快眠のための12ポイント	大川匡子, 高橋清久/監修	ライフ・サイエンス	2019.1	491.371/私
Dime(ダイム) 2018年9月 特集「最高の睡眠テク50」		小学館	2018.7	雑誌(禁帯出)
睡眠負債 “ちょっと寝不足”が命を縮める	NHKスペシャル取材班/著	朝日新聞出版	2018.4	498.36/ス1
不眠の悩みを解消する本 満足のいく眠りのための正しい方法	三島和夫/著	法研	2015.2	498.36/ミ
応用講座睡眠改善学	堀忠雄/ほか著, 日本睡眠改善協議会/編, 堀忠雄/監修	ゆまに書房	2013.4	498.36/ウ
生涯元気をめざして 医師のすすめる心身健康長寿法	神崎仁/著	慶応義塾大学出版会	2011.12	498.38/ソ
睡眠の基本と習慣356 キレイをつくる	文化出版局/編	文化出版局	2009.4	498.36/ス1
生体リズムと健康	若村智子/編著	丸善	2008.2	491.3/セイ
カフェインの科学 コーヒー、茶、チョコレートの薬理作用	栗原久/著	学会出版センター	2004.4	491.5/カ
ディープ・スリープ・シーブ 1000匹のひつじたちがいざなう、心地よい“眠り”の世界	矢崎葉子/著	太田出版	2003.3	[熊]498/テイ
睡眠環境学	鳥居鎮夫/編	朝倉書店	1999.10	498.36/ス1
眠れぬ親たちのためのベッドタイム・ストーリー	フィリス・セラー/著, 西野薫/訳	中央公論社	1991.10	934/ト

② 快眠のための住環境

快適な温熱環境のしくみと実践	空気調和・衛生工学会/編集・著	空気調和・衛生工学会	2019.3	528.2/カ1
住環境再考 スマートから健康まで	住総研「住環境を再考する」研究委員会/編著	萌文社	2016.4	527/ソ1
視覚と照明	入倉隆/著	裳華房	2014.9	491.374/ソカ
住まいの照明設計	建築空間照明計画研究会/編	秀和システム	2011.3	528.4/ス2
昼光照明デザインガイド 自然光を楽しむ建築のために	日本建築学会/編	技報堂出版	2007.8	528.4/チ1
ロウソクと蛍光灯 照明の発達からさぐる快適性	乾正雄/[著]	祥伝社	2006.5	545.02/トウ
高齢者が気持ちよく暮らすには カギを握る温熱環境	日本建築学会/編	技報堂出版	2005.8	527/ウ
光と色の環境デザイン	日本建築学会/編	オーム社	2001.6	545/ヒカ
インテリアリラクゼーション	なかむらふみ/編	夏目書房	1999.9	597/イ
老後のマイルーム	相良二郎/著	家の光協会	1999.9	527/トウ

③ 眠りを支える寝具

アパレルと健康 基礎から進化する衣服まで	日本家政学会被服衛生学部会/編	井上書院	2012.4	593.5/アハ
快適服の時代 ヒト・衣服・環境25話	斉藤秀子, 呑山委佐子/編著	おうふう	2009.4	593.5/カ1
ねむり衣(ぎ)の文化誌 眠りの装いを考える	睡眠文化研究所, 吉田集而/編	冬青社	2003.3	[熊]383.1/私

ベッドの文化史 寝室・寝具の歴史から眠れぬ夜の過ごし方まで	ローレンス・ライト／著, 別宮貞徳／〔ほか〕訳	八坂書房	2002.12	[熊]383.9/ハツ
ベッドスペース	カレン・ハウズ／著, 七瀬理美子／訳	産調出版	2000.2	527.4/ハツ
日本枕考	清水靖彦／著	勁草書房	1991.10	[熊]383/Sh49
昔からあった日本のベッド 日本の寝具史	小川光陽／著	Edition Wacoal	1990.4	[熊]383.9/O24
ベッドの本	マーク・デイトリック ／著, 黒木昂志／訳	海鳥社	1989.1	583.7/ハ
④ 疲労・ストレスとその癒し方				
ストレス脳	アンデシュ・ハンセン ／著, 久山葉子／訳	新潮社	2022.7	493.764/ス
疲労と身体運動 スポーツでの勝利も健康の改善も疲労 を乗り越えて得られる	宮下充正／編著	杏林書院	2018.2	780.19/ヒ
入浴の事典	阿岸祐幸／編	東京堂出版	2013.6	498.37/ニ
リラクゼーション 緊張を自分で弛める法	成瀬悟策／著	講談社	2001.6	498.39/リ
疲労の科学 眠らない現代社会への警鐘	井上正康ほか／編	講談社	2001.5	493.1/ヒ
人はどうして疲れるのか	渡辺俊男／著	筑摩書房	2000.8	493.1/ヒ
⑤ コンディショニングとしての睡眠				
アスレティックパフォーマンス向上のためのトレーニングと リカバリーの科学的基礎	平山邦明／編, 平山 邦明／〔ほか〕執筆	文光堂	2021.11	780.7/ア
臨床スポーツ医学 2019年7月 特集「アスリートと睡眠」		文光堂	2019.7	雑誌(禁帯出)
体育の科学 2018年11月 特集「パワースリープ 健康と体力を高める睡眠」	日本体育学会／編	杏林書院	2018.11	雑誌(禁帯出)
スポーツサイエンス入門	田口貞善ほか／編	丸善	2010.1	780.1/ス
⑥ 香りでリラックス				
補完・代替医療メディカル・アロマセラピー 改訂3版	今西二郎／著	金芳堂	2015.12	499.87/ホ
医師が教える自然療法症状別セルフケアバイブル 初めて でも、おうちですぐできる!	中村裕恵／著	河出書房新社	2009.1	492.5/イ
香りと環境	谷田貝光克／編著, 川崎通昭／編著	フレグランス ジャーナル社	2003.1	576.6/カ
香りの薬効とその秘密	山本芳邦／著	丸善	2003.1	576.6/カ
エッセンシャルオイルブック アロマセラピー	スーザン・カーティ ス／著	双葉社	1997.7	576.6/イ
⑦ 眠りを誘う音楽 ※すべてCD				
子守歌 ベスト・オブ・ベスト	ロイヤル弦楽四重 奏団ほか	ビクター・エンタテ インメント	2013	270/ハ
ほーら、泣きやんだ! いっしょにねんね編 せかいのこもりうた	神山純一・J PRO JECT	ビクター・エンタテ インメント	2007	270/ホ
快適睡眠 ベスト・オブα波トランキリティー	RELAX ORCHES TRA & OTHERS	キングレコード	1996	520/ハ

眠りの音楽 空にゆられて	光氷櫓(SYN)	アポロン音楽工業	1996	520/ア
眠りの音楽 緑に包まれて	光氷櫓(SYN)	アポロン音楽工業	1996	520/ア
眠りの音楽 海に抱かれて	光氷櫓(SYN)	アポロン音楽工業	1996	520/ア
ひつじのかぞえ唄		ファンハウス	1992	520/ヒ

3 睡眠障害とその治療

① 睡眠障害のきほん

書名	著[編]者	出版社	出版年月	請求記号
産業保健21 2021年10月 特集「睡眠障害の基礎知識」		労働者健康安全機構	2021.10	雑誌(貸出可)
睡眠障害 現代の国民病を科学の力で克服する	西野 精治/[著]	KADOKAWA	2020.3	493.7/シ
サーカディアンリズムと睡眠	千葉茂, 本間研一 /編著	新興医学出版社	2018.7	493.7/カ
睡眠障害のなぞを解く	櫻井武/著	講談社	2015.4	493.7/シ
高齢者の睡眠を守る 睡眠障害の理解と対応	井上雄一/著	ワールドプランニング	2014.5	493.7/コ
睡眠教室 夜の病気たち	宮崎総一郎/編著, 井上雄一/編著	新興医学出版社	2011.5	493.7/シ
40代からシニアまで睡眠の悩み 治療は必要?薬はどうする?	三島和夫/監修	NHK出版	2002.8	498.36/ヨ

② いびき・睡眠時無呼吸

NHKきょうの健康 2022年3月 特集「睡眠時無呼吸症候群」	日本放送出版協会	NHK出版	2022.2	雑誌(貸出可)
睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン 2020	睡眠時無呼吸症候群(SAS)の 診療ガイドライン作成委員会/ 編	南江堂	2020.7	493.3/シ
検査と技術 2019年5月 特集「睡眠時無呼吸症候群」		医学書院	2019.5	雑誌(禁帯出)
医学のあゆみ 2019年2月23日 特集「睡眠呼吸障害の現状と治療・管理の進歩」		医歯薬出版	2019.2	雑誌(禁帯出)
睡眠無呼吸症 広がるSASの診療	塩見利明/編	朝倉書店	2013.11	493.3/シ
病の起源 NHKスペシャル 1 睡眠時無呼吸症/骨と皮膚の病/腰痛	NHK「病の起源」 取材班/編著	日本放送出版協会	2009.2	491.6/ヤ
いびきと睡眠障害	太田保世/著	東海大学出版会	2005.10	496.8/ヒ
「睡眠時無呼吸症候群」(SAS)のすべて	赤柴恒人/著	同友館	2005.8	493.3/シ
睡眠時無呼吸症候群	安間文彦/著	文藝春秋	2003.9	493.3/シ

③ 不眠

精神医学 2018年9月 特集「不眠症の治療と睡眠薬」		医学書院	2018.9	雑誌(禁帯出)
不眠症治療のパラダイムシフト ライフスタイル改善と効果的な薬物療法	三島和夫/編	医薬ジャーナル社	2017.5	493.7/ミ

不眠の科学	井上雄一／編, 岡島義／編	朝倉書店	2012.6	493.7/ミ
眠らない 不眠の文化	エルンド・サマーズ・ブ レムナー／著, 関口篤／ 訳	青土社	2008.12	493.7/私
眠れないお年寄りへのケア	田ヶ谷浩邦／著	中央法規出版	2006.9	493.758/私
不眠な人々	ジェニファー・H. プルック／プロ デュース, 石村紗貴子／絵	すばる舎	1999.9	498.36/ミ
眠らない、眠れない ドキュメント不眠相談室	中沢洋一／編著, 鳥居鎮夫／編著	法研	1999.1	498.36/私
④ その他の睡眠障害と治療法				
精神医学 2022年10月 特集「精神・神経疾患に併存する過眠の背景病態と治療マネジメント」		医学書院	2022.10	雑誌(貸出可)
睡眠障害の対応と治療ガイドライン 第3版	睡眠障害の診断・治療ガ イドライン研究会, 内山真 ／編	じほう	2019.6	493.72/ス1
睡眠の診かた 睡眠障害に気づくための50症例	千葉 茂／編著	新興医学出版社	2019.2	493.7/ス1
メディカル・サイエンス・ダイジェスト 2018年10月 特集「睡眠障害と神経変性疾患」		ニュー・サイエンス 社	2018.10	雑誌(禁帯出)
睡眠障害に対する認知行動療法	マイケル・L. パルリス[ほ か]／編, 岡島義[ほか]／ 監訳	風間書房	2015.9	493.7/ス1
⑤ 睡眠に関する薬				
薬局 2023年2月 特集「睡眠薬のトリセツ」		南山堂	2023.2	雑誌(次号の受入 後は貸出可)
睡眠関連の薬の本	田ヶ谷浩邦／監修	アルタ出版	2021.9	493.7/ス1
介護漢方 排泄障害・摂食嚥下障害・運動器障害・睡眠障 害・フレイル・サルコペニアへの対応	井齋 偉矢／著	南山堂	2020.7	490.9/か1
精神科の薬がわかる本 第4版	姫井昭男／著	医学書院	2019.1	493.72/セ1
睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン	三島和夫／編	じほう	2014.3	493.72/ス1
うつ・不安・不眠の薬の減らし方	原井宏明／著	秀和システム	2013.1	493.72/ウツ
精神科・心療内科に用いられる漢方薬	稲永和豊／編	医薬ジャーナル社	2012.12	493.72/セ1
あなたに合う睡眠薬と精神安定剤	福西勇夫／著	法研	2011.10	498.36/ア1

4 子どもの眠り

① 子どもの成長と睡眠

書名	著[編]者	出版社		請求記号
親子の「どうしても起きられない」をなくす本	三池輝久, 木田哲 生／著	イースト・プレス	2022.10	[熊]379.9/ヤ
チャイルドヘルス(Child health) 2022年7月 特集「眠らない子ども ～大人が今できること～」		診断と治療社	2022.7	雑誌(貸出可)
学ぶ力を強くする ガリ勉しないで成績をあげる脳の使い 方	バーバラ・オークリーほ か／著, 安藤貴子／訳	ヤマハミュージックエンタテイ メントホールディングスミュー ジックメディア部	2021.6	[児]375/マ1
子育てで眠れないあなたに 夜泣きドクターと睡眠専門ドクターが教える細切れ睡眠対策	森田麻里子, 伊田 瞳／著	KADOKAWA	2021.4	599.4/ヨ1

赤ちゃんと体内時計 胎児期から始まる生活習慣病	三池輝久／著	集英社	2021.2	493.937/カ
月刊クーヨン 2020年1月 特集「脳もからだも睡眠中に育つ」	クレヨンハウス総合文化研究所編	クレヨンハウス	2019.12	[児]雑誌(禁帯出)
子どもの睡眠ガイドブック 眠りの発達と睡眠障害の理解	駒田陽子, 井上雄一／編	朝倉書店	2019.7	493.937/ト
健康のすすめ!カラダ研究所 3 睡眠とカラダ	石倉ヒロユキ／作, 金子光延／監修	偕成社	2018.4	[児]491/カ
保健室で見る早寝・早起き・朝ごはんの本 1 スゴい!睡眠の力	近藤とも子／著, 大森眞司／絵	国土社	2015.7	[児]498/ホ
四快のすすめ 子どもの「快眠・快食・快便・快動」を取り戻す	神山潤／編	新曜社	2011.10	498.7/ヨ
子どもとねむり 乳幼児編 良質の睡眠が発達障害を予防する	三池輝久／著	メディアアイランド	2011.5	493.9/ト
だじょうぶ自分でできる眠れない夜とさよならする方法ワークブック	ドーン・ヒューブナー／著, 上田勢子／訳	明石書店	2010.2	[児]498/タ
子どもの成長と発達の障害 早期発見を見極める	桃井真里子／編	永井書店	2009.4	493.937/ト
眠れない、起きられない …子ども・若者にも広がる睡眠障害	キャロリン・シンブソン／著, 小形恵／訳, 水澤都加佐／監修	大月書店	2009.1	[児]493/私
眠りを奪われた子どもたち	神山潤／[著]	岩波書店	2004.4	493.9/私
子どもの睡眠早寝早起きホントに必要?	井上昌次郎／著	草土文化	1999.8	498.36/ト
② こころと眠り				
子どものこころの薬ガイド 親の疑問に答える	岡田俊／著	日本評論社	2022.9	493.937/ト
心と体を蝕む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか	樋口進／監修	ミネルヴァ書房	2017.11	493.937/ヨ
大災害と子どものストレス 子どものこころのケアに向けて	藤森和美, 前田正治／編著	誠信書房	2011.10	493.937/タ
子どもの脳を育てる栄養学	中川八郎, 葛西奈津子／著	京都大学学術出版会	2005.12	493.983/ト
IT(アイティ)に殺される子どもたち 蔓延するゲーム脳	森昭雄／著	講談社	2004.7	493.937/タ
③ おやすみ前の・・・				
おやすみまえの親子遊び 子どもを眠りに導く	斎藤二三子／著	PHP研究所	2012.2	[熊]599/サ
ママおはなしよんで幼子に聞かせたいおやすみまえの365話	千葉幹夫／編著	ナツメ社	2011.9	[児]908/マ
聞かせてあげたいおやすみまえのお話366 日本と世界の名作	西東社／編	西東社	2011.7	[児]908/カ
12のねかせうたえほん お母さんがすぐにうたえる	小林衛己子／編, おおいじゅんこ／絵	ハッピーオウル社	2007.2	[児]J599/シ
おやすみ前にお話のプレゼント 5分・8分・12分で読み聞かせ	ウェンディ・クーリング／編, 乃木りか／訳	PHP研究所	2004.9	[児]J933.8/列746
ママおやすみ すてきな夢をみるためのbedtime stories	エルヴィン・モーザー／作・絵, 高橋洋子／訳	小学館	1998.12	[児]E/サ701