

# お疲れ気味のあなたに贈りたい

いろいろな制限が続き、  
新しい生活様式を送る中で  
ココロもカラダも疲れていませんか。

そんなあなたに贈りたい福袋です。  
心身の健康を保つための  
参考になれば幸いです😊

## 【電子ブックの利用方法】

- 自宅など学外のPCから電子ブックを利用するには、  
「VPN接続 (Any Connect)」が必要です。  
・[インストールはこちらから](#) ・[VPNについてよくある質問](#)
- 本の同時アクセス上限を超えた場合は、  
時間を置いて再度アクセスしてください。



## 『スタンフォード大学教授が教える

### 熟睡の習慣』

西野精治著

## 『心の免疫力：

### 「先の見えない不安」に立ち向かう』

加藤諦三著

## 【電子ブック】

## 『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』

エムラン・メイヤー 著；  
高橋洋訳