

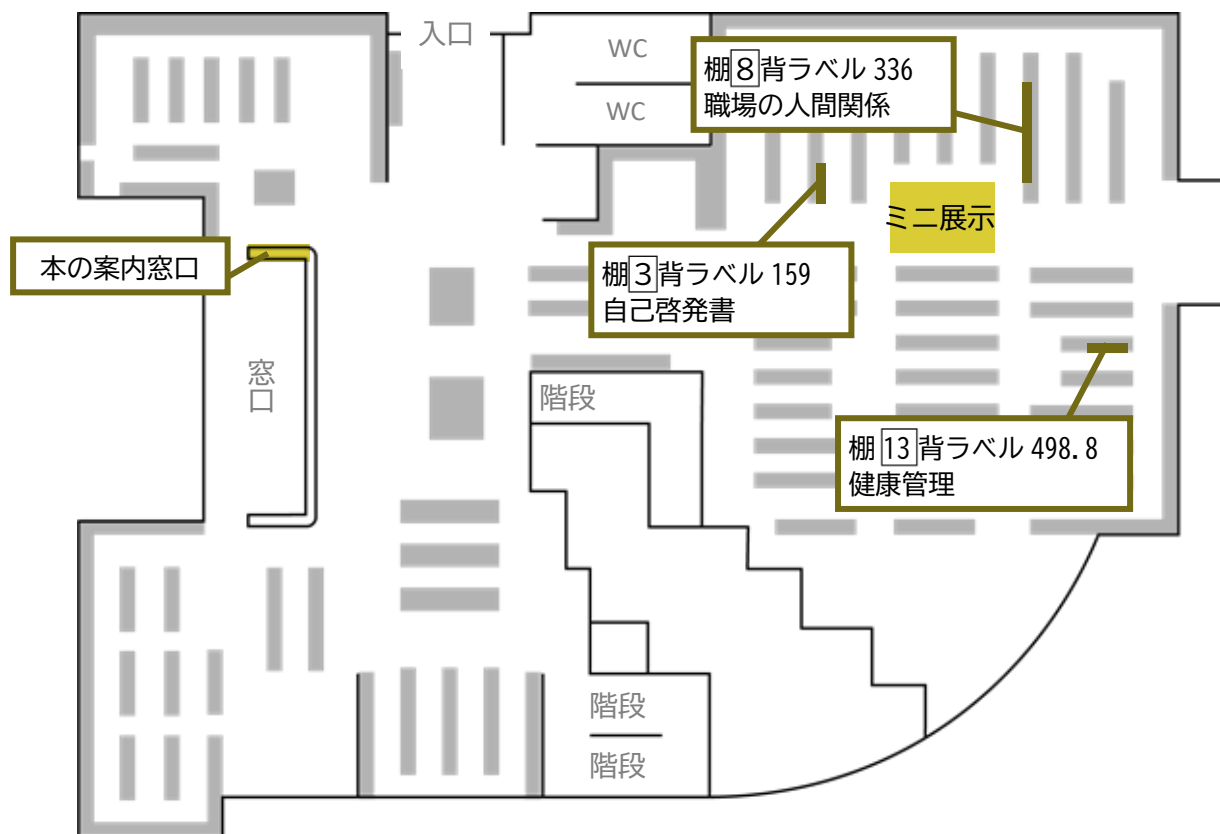


テーマ：仕事と心

1 図書館の棚から探す

中央図書館 2階案内図

※特集期間中、関連資料はミニ展示コーナーにまとめて設置しています。



2 蔵書検索機（インターネット）で調べる

館内設置の検索機や、インターネット（パソコン・スマートフォン）から検索できます。

<https://opac.lib.city.matsumoto.lg.jp/WebOpac/webopac/index.do>



おすすめキーワード

人間関係

精神衛生

労働衛生

コミュニケーション

人生訓

3 おすすめ資料

資料の場所や利用状況は、QRコードから御確認いただくか、図書館職員へお尋ねください。
※ 館外貸出できない資料も掲載されています。








■人間関係を考える

1		『性格が合わないんじゃないじゃなくて話がかみ合っていないから』 稲場 真由美／著 WAVE 出版 2023.12 4つの性格タイプから、相手の言動の本当の意味と、その受け止め方を紹介。
2		『あなたの周りのイヤな人から身を守る方法』 大嶋 信頼／著 エムディエヌコーポレーション 2023.12 知っておきたいチラシの基本から、見せ方・仕上げ方まで、図版とともに解説。
3		『どんな相手も味方になる感じのよい伝え方』 宮本 佳実／著 すばる舎 2023.10 相手も自分も我慢のない、心地よい人間関係を築く上手な伝え方を紹介。
4		『聞いてはいけない スルーしていい職場言葉』 山本 直人／著 新潮社 2023.8 上司の説教・同僚のグチから解放され、前向きに働くための解毒剤を提示。
5		『自分を守るためにちょっとだけ言い返せるようになる本』 司 拓也／著 ぱる出版 2023.6 攻撃をかわす方法と、相手に不安や恐怖を悟られない声の出し方を紹介。
6		『怒られの作法』 草下 シンヤ／著 筑摩書房 2023.4 自分が怒られているのに、他人事のように相手の怒りを受け流す技術を明かす。
7		『知れば疲れないバカの上手なかわし方』 マクシム・ロヴェール／著 文響社 2023.3 フランス人哲学教授が、他人に心をかき乱されない方法を紹介。
8		『慕われる人の習慣』 レス・ギブリン／著 ダイヤモンド社 2023.2 人と接するうえで本質的に重要な要素と、それを応用した慕われる技術を紹介。
9		『言いにくいことが言えるようになる伝え方』 平木 典子／[著] ディスカヴァー・トゥエンティワン 2023.1 相手を尊重しながら、自分の気持ちを伝える究極のコミュニケーション術を紹介。
10		『職場の困った人対応マニュアル』 援川 聡／著 WAVE 出版 2022.8 高圧的、いつも急かす、やる気がないなど、困った人への正しい対応策を紹介。
11		『“発達障害かもしれない人”とともに働くこと』 野坂 きみ子／著 幻冬舎メディアコンサルティング 2020.9 お互いに働きづらさを感じてしまう前に向き合えるよう、必要なことを語る。



■自分をみつめる

12		『あなたのままで、大丈夫。』 増田 史／著 主婦と生活社 2023.11 精神科医が、今のままの自分を守る 60 の方法を紹介。
13		『「なんとかなる」と思えるレッスン』 舟木 彩乃／[著] ディスカヴァー・トゥエンティワン 2023.10 苦しい環境やつらい出来事にうまく対処するための感覚を解説。
14		『発達障害の人が「働きやすさ」を手に入れる本』 土野 陵／著 フォレスト出版 2023.6 発達障害、ASD/ADHD、グレーゾーンの困りごとを解決する方法を伝える。
15		『精神科医が教える会社がつらくなる本』 精神科医 Tomy／監修 扶桑社 2023.5 誰もが直面する会社の悩みや不安に、精神科医がマンガを交えてアドバイス。
16		『「気にしすぎて疲れる」がなくなる本』 下園 壮太／著 清流出版 2023.5 小さなことを気にしすぎてしまう人に向け、仕組みと対策を掲載 3002
17		『万年不調から抜けだすがんばらないご自愛』 竹内 絢香／著 KADOKAWA 2022.5 カラダを整えるセルフケアコミックエッセイ。誰でもできる 20 個のケアを紹介。
18		『働く人のためのメンタルヘルス術』 尾林 誉史／著 あさ出版 2022.3 メンタル不調を自覚した人に向けて、病院の選び方、治療や薬について解説。
19		『凹まない 100 の習慣』 工藤 孝文／著 WAVE 出版 2021.10 今の自分の状態に気づいて、習慣を変えることができるシンプルな行動を紹介。
20		『ストレス脱出レシピ』 姫野 友美／監修 主婦の友社 2021.7 心療内科医が、ストレスをためない心と体をつくる簡単レシピを伝授。
21		『自己肯定感にいいこと超大全』 トキオ・ナレッジ／著 宝島社 2021.6 自己肯定感が低くなる原因を解説し、自己肯定感を高めるための習慣を紹介。
22		『繊細な人の仕事がかまくいくファッションのルール』 アズ直子／著 光文社 2021.5 体質と気質の過敏さで着る、履く、着けることに負担を感じる人へ、解決策を提案。
23		『もしかして、適応障害？会社で“壊れそう”と思ったら』 森下 克也／著 CCC メディアハウス 2019.12 外部環境のストレスで誰にでも起こりうる適応障害について、対応策を解説。

■働き方をみなおす

24		『心療内科医が教える本当の休み方』 鈴木 裕介／著 アスコム 2023.9 身体のニーズから導き出す、短い時間で本当の休みがとれる方法を紹介。
25		『ワーママが無理ゲーすぎてメンタルがやばいのでカウンセラーの先生に聞いてみた。』 下園 壮太／著 時事通信出版局 2023.7 仕事と子育てを両立するワーママに向けて、心をラクにする心構えと対策を紹介。
26		『学校がしんどい先生たちへ』 ゆきこ先生／著 KADOKAWA 2023.2 子どもたちに笑顔で向き合うため、知るだけで心が軽くなる在り方を紹介。
27		『マンガでわかる休職サバイバル術』 加藤 高裕／著 主婦の友インフォス 2022.12 精神科産業医が、休職発令から復職まで、普通のサラリーマンの休職を徹底ガイド。
28		『繊細な人の心が折れない働き方』 井上 智介／著 ナツメ社 2021.5 繊細な人が HSP 気質とうまくつきあい、ラクに働くためのコツを紹介。
29		『仕事がしんどくてヤバいと思ったら』 汐街 コナ／著 中央公論新社 2020.12 無理をしない働き方を、著者の実体験から伝えるコミックエッセイ。
30		『会社や仕事につぶされない働き方・休み方』 茅嶋 康太郎／著 すばる舎 2018.1 過労死研究の専門家が、過労の事例解説をしながら対処法をアドバイス。

4 相談窓口

31		若者職業なんでも相談 担当：松本市役所 労政課（電話 0263-35-6286） 月2回 1回50分程度（要予約） 無料 場所：松本市勤労者福祉センター 概ね40歳以下の方へ、カウンセラーが就職や働く中での悩み相談に応じます。
32		勤労者こころの健康相談 担当：松本市役所 労政課（電話 0263-35-6286） 月5階 1回50分程度（要予約） 無料 場所：松本市勤労者福祉センター パート・アルバイトから経営者まで、こころやからだの悩みを専門家が伺います。

作成：令和6年1月

※ 掲載されている情報は作成日現在のものです。

資料が見つからないときや、図書館にない資料の取寄せ・

リクエストについては、図書館までお尋ねください。

 **松本市図書館**

Matsumoto City Library

〒390-0861 長野県松本市蟻ヶ崎 2-4-40

電話 0263-32-0099 Fax0263-37-1148

Mail tosyokan@city.matsumoto.lg.jp

<https://www.lib.city.matsumoto.lg.jp/>