

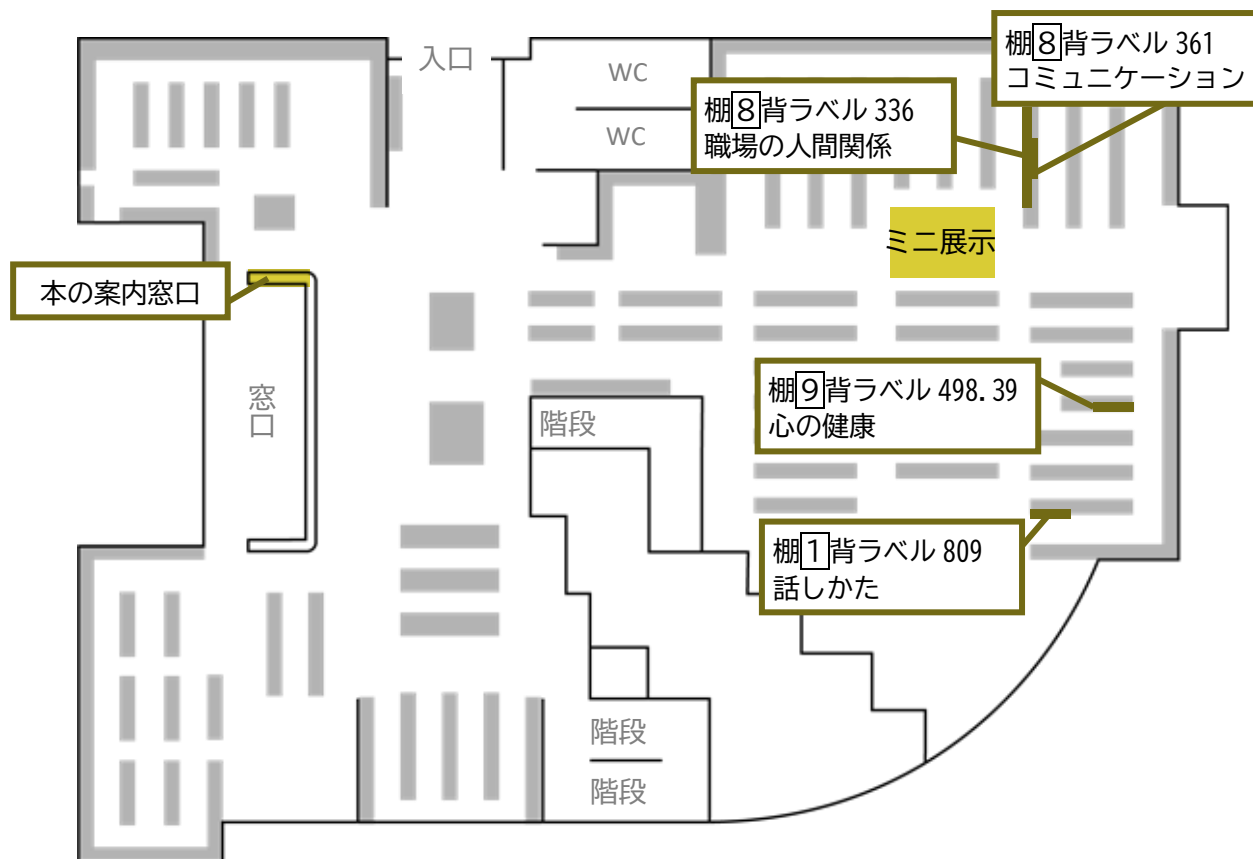


テーマ：人づきあい

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

コミュニケーション

話しかた

認知

精神衛生

労働衛生

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。








■ 苦手な人つきあう

1		『「話せばわかる」は、本当か? 気力も体力も時間も奪われる、すれ違い会話の謎』 菅原 洋平/著 青春出版社 2026.2 会話のずれは、脳の領域のずれ。認知特性の視点で、伝わりやすい会話を解説。
2		『職場の対話はなぜすれ違うのか』 小林 祐児/著 光文社 2026.1 上司や部下との対話に疲れた人に向けて、有意義な対話のための方法を案内。
3		『No を伝える技術』 飯沼 亜紀/著 翔泳社 2025.10 人間関係を損なうことなく断るための「No を伝える技術」を体系的に解説。
4		『かかわると面倒くさい人』 榎本 博明/著 日経 BP 日本経済新聞出版 2026.3 職場によくいる「面倒くさい人」のメカニズムを心理学的観点から解説。
5		『裏表がありすぎる人』 榎本 博明/著 幻冬舎 2026.1 裏表の激しい人と仕事で関わらざるを得ないときの対処法を紹介。
6		『あなたの職場を憂鬱にする人たち』 舟木 彩乃/著 集英社インターナショナル 2025.10 カウンセリングの経験豊富な心理学者が、職場を憂鬱にする人の対処法を伝授。
7		『なぜか干渉される人 思わず干渉してる人』 林 健太郎/著 ダイヤモンド社 2025.7 お互いに心地よい距離感を保つことができる、干渉させない・しない技術を紹介。
8		『なぜ4人以上の場になると途端に会話が苦手になるのか』 岩本 武範/著 サンマーク出版 2025.7 1対1は平気なのに、4人以上になると話せなくなる問題の解決策を伝授。
9		『Z世代コミュニケーション大全』 松下 東子/著 東洋経済新報社 2025.7 Z世代とのコミュニケーションの取り方を可視化し、具体的に伝授。
10		『大人のADHD「対人関係」マネジメント』 司馬 理英子/監修 講談社 2026.4 ADHD当事者が、特性を自覚して失敗を減らし、対人関係を改善するための本。
11		『職場の「困った人」をうまく動かす心理術』 神田 裕子/著 三笠書房 2025.5 困った人を6タイプに分類し、戦わずして勝つためのテクニックを紹介。



■コミュニケーション力UP!

12		『会話が100倍楽しくなる!NEW褒めことば辞典』 ヤマモト ショウ/著 KADOKAWA 2026.4 日常で使っている言葉を褒めことばに変えて、自分も周りもハッピーに。
13		『伝え方ひとつで変わるわたしの毎日』 Emi/著 大和書房 2025.11 イヤな空気にならずに、相手に伝わる伝え方のテクニックを紹介。
14		『差がつく雑談』 河上 純二/著 三笠書房 2025.11 雑談のメリットや雑談のための質問力、雑談力を磨くトレーニングを紹介。
15		『聴く技術』 山根 洋士/著 アスコム 2025.11 心理カウンセラーが、会話が苦手でもできる聴き方を伝授。
16		『組織と人を動かす科学的に正しいホメ方』 伊達 洋駆/著 WAVE 出版 2025.9 人が成長し、組織が活性化するホメ方とその実践法を、最新研究に基づき紹介。
17		『好かれる人のさり気ない気配り 100 式』 渡邊 華織/著 かんき出版 2025.2 ベテランの元・秘書が、好感度・信頼度が格段に上がる 100 の気配りを紹介。
18		『上司の「コミュカ」大全』 澤田 清恵/著 ダイヤモンド社 2026.3 リーダーが部下の心を動かすためのスキルを紹介。
19		『オタク科学者の超コミュニケーション術』 鎌田 浩毅/著 扶桑社 2026.3 京大の地学教授が、試行錯誤で見つけたコミュニケーション術を紹介。
20		『コミュカが高い人が話しながら意識していること』 安達 裕哉/著 日本実業出版社 2026.2 表面的なノウハウや建て前論ではない、コミュニケーション能力の本質を解説。
21		『「気が利く」とはどういうことか』 唐沢 かおり/著 筑摩書房 2025.12 心がどう働けば「気が利く」になるのか、社会心理学の知見に基づき解説。
22		『仕事がデキる人の質問のキホン』 田中 志/著 アルク 2025.11 「いい質問」をするためのテクニックを紹介。
23		『信頼される人の話し方 軽く見られる人の話し方』 司 拓也/著 KADOKAWA 2025.9 言葉×声×メンタルの掛け合わせで人を惹きつける話し方のコツを紹介。

■ 疲れたときは……

24		『体をととのえる自律神経の取扱説明書』 ニュートンプレス 2026.4 心身の不調に直結する「自律神経」について、正しい知識やセルフケアを紹介。
25		『メンタル養生』 すきさん／著 ダイヤモンド社 2026.1 メンタルは鍛えるものではなく、養うもの。毎日できるセルフケアを紹介。
26		『落ち込まない 考えすぎない 気持ちの整理術』 和田 秀樹／[著] ディスカヴァー・トゥエンティワン 2026.2 自分ではなかなか気づけない思考のクセを知り、気持ちを整える方法を案内。
27		『脳科学でわかった 仕事のストレスをなくす本』 西 剛志／著 アスコム 2025.11 脳の仕組みを紹介しながら、仕事のストレスを家に持ち込まないメソッドを解説。
28		『頑張れない日の休み方レッスン』 藤野 智哉／著 ワニブックス 2025.9 精神科医が、限界まですり減る前に、心と体を休めるための技術を紹介。
29		『「頭の中のひとりごと」言いかえ図鑑』 片田 智也／著 ぱる出版 2025.2 心が重くなる自問自答を、ずっと軽くなるひとりごとに変換するための本。
30		『職場メンタルヘルスの基本と対応がよくわかる本』 角田 拓実／著 秀和システム新社 2025.10 経験豊富な産業医が、心の病の基礎知識や、休職～復職の流れを紹介。

5 相談窓口やデータベースなど

31		勤労者心の健康相談 担当：松本市役所 商工課（電話 0263-35-6294） 月7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 仕事や職場のストレスなどの悩みに、専門のカウンセラーが相談を受付。
32		心と生き方の相談 担当：松本市ジェンダー平等センター（電話 0263-39-1105） 面接相談（要予約 場所：Mウイング3階）・電話相談（予約不要） 身近な親族にも相談できない生き方や仕事などの悩み相談を、専門相談員が受付。

作成：令和8年5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/>