

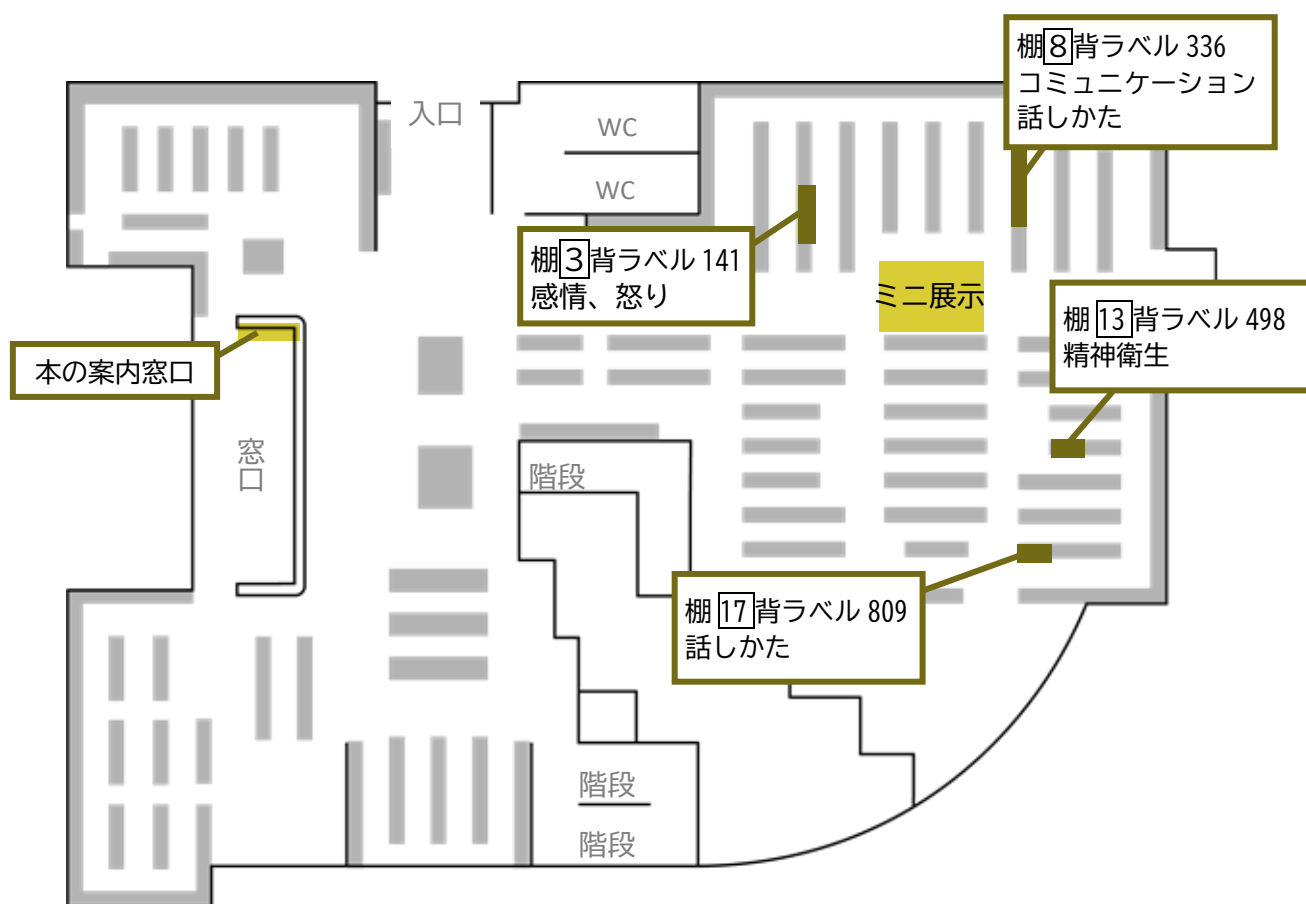
テーマ：働く人のための苦手克服入門



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

感情	人間関係	怒り	話しかた	コミュニケーション
労働衛生	精神衛生	認知行動療法	アンガーマネジメント	など

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。

感情

1		『脳科学で知る!世界一わかりやすい「怒り」の教科書』 澤口 俊之／著 ハーパーコリンズ・ジャパン 2025.11 脳科学を用いて怒りのメカニズムを解き明かし、怒りの処理方法を紹介。
2		『いますぐできる!接客・サービス業のためのアンガーマネジメント』 安藤 俊介／著 PHP研究所 2025.6 カスハラから身を守り、穏便に解決するためのアンガーマネジメントを解説。
3		『脱イライラ習慣!あなたの怒り取扱説明書』 中島 美鈴／著 すばる舎 2024.9 怒りを避け、イライラから脱出するための考え方、行動を紹介する。
4		『タイプ別怒れない私のためのきちんと怒る練習帳』 安藤 俊介／著 CCCメディアハウス 2022.7 上手に怒れない人のための練習帳。怒られる側の目線についても解説。
5		『アンガーマネジメント大全』 戸田 久実／著 日経 BP 日本経済新聞出版 2024.8 怒りと上手につきあうためのコツを、相談事例をもとに解説。
6		『職場の人間関係の悩みは、脳がつくり出す錯覚だった』 杉山 修／著 日本橋出版 2026.4 人間関係の悩みとつき合う方法について、カウンセラーが解説する。
7		『働く人のメンタル戦略』 鈴木 裕介／監修 ナツメ社 2026.1 仕事のつらさを劇的に変える、メンタル戦略について紹介。
8		『会社でいちいち傷つかない』 中島 美鈴／著 日経 BP 2025.12 仕事の悩み・イライラを認知行動療法の視点から対処法を紹介する。
9		『働く人のためのメンタルコントロール』 人見 ルミ／著 あさ出版 2023.9 自身のメンタルをコントロールするための具体的な方法を紹介。
10		『「感情」は最強の武器である』 レナード・ムロディナウ／著 東洋経済新報社 2023.6 感情を理解し、有効活用するための最先端科学の知見を紹介。
11		『はい。作り笑顔ですが、これでも精一杯仕事しています。』 日野 瑛太郎／著 KADOKAWA 2020.4 感情を押し殺しながら働く社会人の悩みを取り上げ、「働き方改革」を解説。

■伝える

12		『相手も自分も「否定しない」言い換え手帖』 鹿島 しのぶ／著 大和書房 2026.8 より良い人間関係を構築するための「否定しない」言い換えの技術を紹介。
13		『もしガリレオの伝え方がうまかったら』 山本 大平／著 かんき出版 2026.7 正しくてわかりやすい説明はなぜ伝わらないのか分析し、伝えるコツを解説。
14		『言い方を変えたただけなのに』 キム ミンソン／著 MOTIVE 2026.7 韓国企業のセールススピーチ専門家がコミュニケーション技術を伝授。
15		『なぜか伝わる人の言わない技術』 日本能率協会マネジメントセンター／編 2026.6 様々な業務の場面で使える、あえて「言わない」ことで伝える技術を紹介。
16		『知らない間に嫌われる言葉、話すたびに好かれる言葉』 つみきち／著 サンマーク出版 2026.5 すれ違いを生み出さないために「嫌われる言葉」「好かれる言葉」を具体例で紹介。
17		『雑談する人はなぜかうまくいく』 安田 正／著 三笠書房 2026.5 頑張らなくても楽しめるようになる雑談の考え方とルールを紹介。
18		『一言で話せ。』 宮脇 啓輔／著 明日香出版社 2026.5 無駄な説明を省いて、要点を的確に伝えるための「一言で話す技術」を解説。
19		『なぜ、あなたの話し方は誤解されるのか』 三宮 真智子／著 大和書房 2025.12 なぜコミュニケーションにおいて誤解が生じてしまうのか、原因や解決法を解説。
20		『いつも感じがいい人はこんなふうに話している』 大野 萌子／著 アスコム 2025.12 話す態度やふるまいなどから、印象が良くなる伝え方のコツを紹介。
21		『口下手でも選ばれる人がやっていること』 三木 佳世子／著 ディスカヴァー・トゥエンティワン 2026.3 口下手でもコミュニケーションが上手くいく「非言語力」を鍛える方法を紹介。
22		『「言いたくても言えない」はなぜ起こるのか?』 林 博之／著 日本能率協会マネジメントセンター 2026.6 「頭が真っ白になる」のはなぜか。言いたいことを言えるようにする方法を紹介。
23		『職場の対話はなぜすれ違うのか』 小林 祐児／著 光文社 2026.1 様々な学問の知見から、有意義な対話に必要な要素を分析し紹介。

■さぼりかた

24		『手を抜いたって、休んだって、大丈夫。』 eye／著 大和出版 2022.3 自身のペースで生きていくための手の抜き方、リラックス方法について紹介。
25		『超一流がさりげなくやっているがんばらない気づかい』 末永 貴美子／著 PHP研究所 2026.5 簡単にできる「がんばらない気づかい」を具体例とともに紹介。
26		『休むヒント。』 群像編集部／編 講談社 2024.4 休み方が分からない人に向けて著名人の休み方を紹介する。
27		『体力がない人の仕事の戦略』 和田 秀樹／著 クロスメディア・パブリッシング 2025.12 体を大事にしながら仕事を続けていくための働き方と休み方を紹介。
28		『戦略的暇 人生を変える「新しい休み方」』 森下 彰大／著 飛鳥新社 2025.4 タイムパフォーマンスを意識する現代人に名著から読み解く戦略的“暇”を提案

■ことわる

29		『嫌な仕事のうまい断り方』 山本 大平／著 日経 BP 2023.10 自分主体の人生にするための嫌な仕事の断り方を戦略コンサルタントが解説。
30		『つい他人を優先してしまうお人好しさんのためのじょうずな断り方』 時田 ひさ子／著 PHP研究所 2025.2 断り切れない優しさを持ちつつも、断るためのメソッドを具体的に紹介。
31		『嫌われない断り方 69 フレーズ』 井上 裕之／著 きずな出版 2022.11 「断れる人」になることのメリットや具体的な断り方を対話形式で紹介。
32		『なぜか印象がよくなるすごい断り方』 津田 卓也／著 サンマーク出版 2020.1 今まで断れなかった人も断れるようになる、印象がよくなる断り方を紹介。
33		『No を伝える技術』 飯沼 亜紀／著 翔泳社 2025.10 人間関係を悪化させずに No を伝えるための技術を解説。

作成：令和8年9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/>