



私を大切にするための

# 「自己表現」講座

アルザにいがた情報図書室より本のご紹介

## 『アサーション・トレーニング さわやかな自己表現のために (3訂版)』

平木 典子／著 金子書房(発売)

自分の思いを率直に表現しながら“さわやかな”人間関係を結ぶ方法、アサーション。  
伝えたいことを、自分らしく伝える“自他尊重”のコミュニケーションのヒントを紹介。

## 『「あなたらしく伝える」技術 女性のためのアサーティブ・コミュニケーション』

森田 汐生／著 産業能率大学出版部

多様で複雑な人間関係の中で、相手とどう向き合い、何をどう伝えるのかを、アサーティブの  
視点でまとめる。女性であるがゆえに悩み、迷いもする、身近なケースを取り入れて解説する。

## 『アサーティブ・コミュニケーション 言いたいことを「言える」人になる』

岩船 展子／著、渋谷 武子／著 PHP 研究所(発売)

アサーティブ・コミュニケーションについて、日常生活・職場・友人・恋人関係・家庭・ご近  
所づきあいのケース別に、豊富な事例とともに解説する。

## 『相手も自分も大切にするコミュニケーション+社会学 学校では教えてくれない人間関係の極意』

吉井 奈々／著 晃洋書房

## 『あたらしい自分を生きるために アサーティブなコミュニケーションがあなたを変える』

森田 汐生／著 童話館出版

## 『もっとことばに出そう!自分の気持ち「率直に話す」55のヒント』

森田 汐生／著 すばる舎

## 『Be Yourself「私」を主語にして生きる』

海原 純子／著 ベストセラーズ

## 『アサーションの心 自分も相手も大切にするコミュニケーション』

平木 典子／著 朝日新聞出版

## 『アサーション・トレーニング 自分も相手も大切にする自己表現』

平木 典子／編著 至文堂

## 『私は私のままで生きることにした』

キム スヒョン／著、吉川 南／訳 ワニブックス

## 『我慢して生きるほど人生は長くない』

鈴木 裕介／著 アスコム

## 『未熟なまま輝く キミへ伝えたい自分を大切に生きる生き方・考え方』

吉井 奈々／著、真白 ばに／イラスト・マンガ KADOKAWA

## 『なぜか好かれる人の言いかえ手帖』

つみきち／著 SBクリエイティブ

## 『やりたいことは、やってみよう! 自分らしい生き方が見つかる本』

水島 広子／著 大和書房



アルザにいがた情報図書室は、新潟市立図書館のカードで貸出できます。  
予約でお近くの図書館に取り寄せることができますので是非ご利用下さい。



2025.5