

# 自分らしく生きるためのコミュニケーション

～“誰かのため”から“私のため”の人生へ～

アルザにいがた情報図書室より本のご紹介

『私、このままでいいのかな モヤモヤに振り回されない生き方のヒント 100』

いずみ／著 KADOKAWA

人生は「受け取り方」次第。自分を大切にする方法、出会った人と10年以上続く信頼関係を築く方法、起きた出来事を糧にする方法など、どんな自分も他人も出来事も好きになれる「受け取り方」を紹介する。

『心によりそうスヌーピー 不安やモヤモヤがなくなるセルフケア』

チャールズ・M.シユルツ／原作、谷川 俊太郎／訳、香山 リカ／監修、リベラル社／編集 リベラル社、星雲社(発売)  
悩みがあっても、それぞれのやり方で自分らしく、前を向いて生きているスヌーピーの仲間たちから、不安やモヤモヤをなくすヒントを学ぶ。

『ほどよい距離が見つかる本』 古宮 昇／著 すばる舎

「ほどよい距離」で人と付き合うには？ 知らぬ間に「他人に合わせている」人に向け、心の傷を癒し、自分を守る「一線」の引き方を紹介する。人生の不要な重荷を減らして、もっとラクに幸せに生きていくためのヒントが満載。

『自分の感情」の整えかた・切り替えかた モヤモヤがスッキリ!に変わる85のセルフケア』

高井 祐子／著 大和出版

『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

『そのままの自分」を生きてみる 精神科医が教える心がラクになるコツ』

藤野 智哉／著 ディスカヴァー・トゥエンティワン

『女らしくなく、男らしくなく、自分らしく生きる』

露の団姫／著 春秋社

『わたしらしく輝きたい!「ごきげん体質」のつくりかた 人生を楽しくする36のアイデア』

朱 麻由美／著 今日の話題社

『人間関係境界線(バウンダリー)の上手な引き方』

おのころ 心平／著 同文舘出版

『人間関係に「線を引く」レッスン 人生がラクになる「バウンダリー」の考え方』

藤野 智哉／著 ディスカヴァー・トゥエンティワン

『マウント取る人消す魔法』

心理コーチとよかわ／著 KADOKAWA

『男女の言い換え図鑑 男女差を踏まえたコミュニケーションのプロが教える69のケーススタディ』

うえた さより／著 自由国民社

『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

『一生使えるポジティブ言い換え言葉』

えらせん／著 ワニブックス



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。



2025.9