

「出来ている」と 思っているのは自分だけ？

～コミュニケーション力を上げよう～

アルザにいがた情報図書室より本のご紹介



『あなたにもある無意識の偏見 アンコンシャスバイアス』

北村 英哉／著 KAWADE 夢新書

女性は細やかな気配りができて世話好き、シニアはパソコンが苦手…。気づかいうちに人間関係を蝕む「アンコンシャス(無意識の)バイアス」。失言や放言を例示しながら、心理を分析し、避けるための対処法を教える。

『距離感大全 “迷いをなくす” コミュニケーション術』 中島 健寿／著 技術評論社

人間関係がうまくいかない本当の原因は、相手との「距離感」のズレにある。距離感をセンスとして片付けるのではなく、誰でも再現できる技術として、相手や場面に応じた振る舞いのコツを解説する。

『家族を生きる 違いを乗り越えるコミュニケーション』

平木 典子／著、柏木 恵子／著 東京大学出版会

熟年離婚、親子育ち、モンスター・ペアレンツ、高齢化社会とケア…。近年の家族をめぐる心のゆれを、発達心理学者とセラピストが語り合い、再生とコミュニケーションのヒントを探る。

『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

『失敗しないためのジェンダー表現ガイドブック』

新聞労連ジェンダー表現ガイドブック編集チーム／著 小学館

『「ハラスメント」の解剖図鑑』

宮本 剛志／著 誠文堂新光社

『ハラスメントの境界線 セクハラ・パワハラに戸惑う男たち』

白河 桃子／著 中公新書ウクレ

『「老害」と呼ばれたくない私たち』

河合 薫／著 日経 BP 日本経済新聞出版(発行)、日経 BP マーケティング(発売)

『半径3メートルの倫理』

オギリマ サホ／著 産業編集センター

『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 同文館出版

『夫婦の断捨離 モノも気持ちも溜め込まない!』

やました ひでこ／著 すばる舎

『うまくいく夫婦、ダメになる夫婦の心理学』

加藤 諦三／著 PHP 研究所

『よかれと思ってやったのに 男たちの「失敗学」入門』

清田 隆之／著 晶文社

『ニュー・ダッド あたらしい時代のあたらしいおっさん』

木津 毅／著 筑摩書房

『できる男は家事も上手い! 住まいの修理から、掃除・洗濯・裁縫まで』

中高年の暮らし向上委員会／編 旬報社



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。



2026.9