

# 私を大切にするための 「自己尊重」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

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。

## 『「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

弱くてボンコツな自分でもいい。時には情性で生きていい。精神科医が教える“自分らしさを大事に、生きやすくなる”45のメッセージ。

## 『書く鏡 心を映し出す70の質問』

野口 嘉則／著 サンマーク出版

問いに答えていくことで、自身の心が鏡のように映し出されていく。悩みや問題を解くカギだけでなく、自分でも気づいていなかった本音や価値観、人生のテーマが浮かび上がり自らを見つめ直すことができる一冊。

『もっと、自分をいたわっていい』

香山 リカ／著 新日本出版社

『わたしらしく輝きたい!「ごきげん体質」のつくりかた』

朱 麻由美／著 今日の話題社

『高尾美穂流生き方ガイド体も心もいい感じ』

高尾 美穂／著 清流出版

『生きづらいあなたへカウンセラーからの伝言』

高垣 忠一郎／著 新日本出版社

『女子の心は、なぜ、しんどい? 「女」を生き抜くためのセルフカウンセリング』

清水 あやこ／著 フォレスト出版

『相手も自分も大切にでき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

『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

『それって、「悩みぐせ」かもしれませんよ 自分でカウンセリングする技術』

榎本 博明／著 創元社

『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

『つまり“生きづらい”ってなんなのさ?』

桜林 直子／著, 星野 概念／ほか述 光文社

『つらかった過去を手放す本』

石原 加受子／著 あさ出版



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。



2026.5