

さいたま市立中央図書館 ブックリスト

ポジティブ！

たまにネガティブ。



何事もポジティブに考えることはとても大切なことです。

図書館には、たくさんの「ポジティブ」に関する本がありますので、ぜひ手に取ってみてください。

また、「ポジティブ」の反対語である「ネガティブ」について前向きに捉えることも、時には大切だったりします。

ポジティブになれる本との出会いが皆さまの笑顔につながりますように♪

ポジティブになれる物語

●かがみの孤城

辻村深月／著 ポプラ社 2017 年

●あと少し、もう少し

瀬尾まいこ／著 新潮社 2012 年

●三匹のおっさん

有川浩／著 新潮社 2015 年

●ブレイブ・ストーリー

宮部みゆき／著 角川書店 2003 年

前向きに生きるためには…

●嫌われる勇氣

岸見一郎／著 古賀史健／著

ダイヤモンド社 2013 年

●ポジティブの教科書

—自分も周りの人も幸運体質になる 3 つの基本と 11
の法則—

武田双雲／著 主婦の友社 2013 年

●ポジティブ心理学

ー科学的メンタル・ウェルネス入門ー

小林正弥／著 講談社 2021 年

●どんなことから立ち直れる人

ー逆境をはね返す力「レジリエンス」の獲得法ー

加藤諦三／著 PHP 研究所 2019 年

●逆境を超える「ポジティブマネジメント論」

ー西野朗 165 のメッセージー

西野朗／著 ぴあ 2018 年

積極的に取り組みたい

●定年後からはじまる生きがいの創造

ー人生 100 年時代を生き抜くポジティブ心理学の教えー

太田哲二／著 産業能率大学出版部 2021 年

●きみにもできる!よりよい世界のつくりかた

ーSDGs につながる小さな一歩ー

ケイリー・スウィフト／文

リース・ジェフリーズ／絵 宮坂宏美／訳

廣済堂あかつき 2021 年

●10 代のためのココロとカラダの整え方

ー自分でできる&ラクになる自律神経コントロールー

吉田誠司／監修 メイツユニバーサルコンテンツ
2022 年

たまには、ネガティブでも…

- 生きるのがラクになるネガティブとの付き合い方
ワタナベ薫／著 マガジンハウス 2018 年
- 絶望名人カフカの人生論
フランツ・カフカ／著 頭木弘樹／編訳
飛鳥新社 2011 年
- 自分の世界をもちなさい
ー好きなことがあなたを強くするー
假屋崎省吾／著 PHP 研究所 2010 年
- 「大丈夫!」は幸せになる魔法の言葉
福田純子／著 中経出版 2013 年
- 凹んでも大丈夫!「逆境力」が育つ 50 の方法
足立啓美／著 PHP 研究所 2023 年
- これから大人になる君たちへ
ー学校では教えてくれない未来を生き抜くヒントー
池上彰／監修 KADOKAWA 2022 年

このリストに掲載している図書は、さいたま市立図書館
で所蔵しています。貸出や予約（順番待ち）ができます。

さいたま市図書館ホームページ <https://www.lib.city.saitama.jp/>

さいたま市立中央図書館 浦和区東高砂町 1 1-1

TEL 048-871-2100 FAX 048-884-5500

