

与野図書館 平成30年11月 一般展示

“こころ”を読み解く



私たちは「よろしくお願いいたします」「お疲れさまです」「ご自愛ください」など、日頃から他者を思いやる言葉をよく使用しています。しかし、状況によって変化する相手の“こころ”を察するのはなかなか難しいものです。

今月は、心理学や円滑な人間関係を築く方法をはじめ、職場やスポーツの場面で実践可能な本を紹介します。相手はもちろん己の気持ちをも的確に理解することで、これまで以上に人と接することの楽しさや面白さにきっと気付くはずです。

面白いほどよくわかる!心理学決定版

渋谷昌三／著 西東社



親近感のあるイラストや一目見て理解できる記憶に残りやすいカラフルな図表、そして専門的でありながら分かりやすい説明など、興味を持って読み進められる工夫が随所になされています。

堅苦しさや難解な専門用語を取り除いた心理学は、こんなにも身近な学問であることにきっと驚くことでしょう。心を回復させる芸術療法や「あるがまま」を養う森田療法など、“こころ”で悩んでいる人にとって「どうすればよいか」という疑問の解決に大いに役立つ、「決定版」と呼ぶにふさわしい充実した内容に仕上がっています。

人間関係の疲れをとる技術自衛隊メンタル教官が教える

下園壮太／著 朝日新聞出版



私たちは普段、人間関係で嫌なことがあると、つい我慢したり忘れたりしてやり過ごそうと考えがちですが、それでは自分が苦しくなるばかりです。本書は、自分の感情にフタをしないことの重要性を説いており、人がもつ普遍的な感情を理解し人間関係の疲れをとるための具体的な対処法が満遍なく紹介されています。

ツボを叩きおまじないの言葉を唱えていると、なぜか感情のレベルが下がるという「ツボ」療法など、日常生活ですぐに活用できそうな情報が凝縮されています。

感情的にならない本不機嫌な人は幼稚に見える

和田秀樹／著 新講社



感情的にならないためには、そうなりそうなシチュエーションを予知して対処方法を考えることが重要です。そのためには、相手にしなくていいものを放っておくくらいの割り切りも必要です。

動けばイヤでも気持ちが外を向く、きっちりしたシナリオは描かない、不調の原因探しをしない、人のことばを深読みしないなど感情コンディションを整える方法や、ピンチのときに「ではどうするか」考える、「こういうこともある」と納得するなどパニックに陥らない技術について習得できます。

職場のメンタルヘルス入門

難波克行／著 日本経済新聞出版社



心の病気によって仕事を長期休業せざるを得ない人が、年々増加しています。うつ病をはじめとするメンタルヘルス不調は決して他人事ではなく、もはや誰にでも起こりうる身近な問題です。

ストレスを感じたときに心と身体をほぐすリラクゼーション技法や、いつもと違う部下の様子 of 具体例やその場合におけるやりとりの方法などを容易に理解できます。日頃の部下や同僚との接し方を再確認できるほか、自分がメンタルヘルス不調対策に陥った場合の対策にも有効です。

誰でもできる最新スポーツメンタルトレーニング

図解でわかる!実力アップの新常識 緊張を力に変えるコツ

笠原彰／著 学研パブリッシング



近年我が国のスポーツ界において、メンタルトレーニングの必要性が広く認知されるようになりました。アスリートにとってはパフォーマンス向上のための種目別テクニックや実際に起こり得る場面を想定した Q & A など、あまりスポーツをしない方にとってもモチベーションを上げポジティブな思考になりやすくする方法など、皆さんが日頃実践可能な内容を豊富に掲載しています。

メンタルテクニックを通じて成功体験を積み重ね、さらなる自信につなげてみませんか。

編集・発行 さいたま市立与野図書館

〒338-0002 さいたま市中央区下落合 5 丁目 11 番 11 号

TEL 048-853-7816 FAX 048-857-1946 (2018 年 11 月発行)