

27年度
Vol.3

逆勦 × 回勦 = レジリエンス

～ダメージから立ち直る力をきたえる～

青森県
男女共同参画センター
情報ライブラリー
テーマ展示

レジリエンスとは何か

枝廣 淳子著
東洋経済新報社
2015.3 <498.3>

効率を重視するあまり、社会はレジリエンス(しなやかな強さ)が失われている。教育、防災や地域づくり、温暖化対策などのさまざまな分野で進められるレジリエンスの取り組みと、各国の動向を紹介する。

「こころの力」の育て方

大野 裕著
きずな出版
2014.10 <498.3>

自分の「判断」を大切にする、迷ったら原点に戻る、なんでも自分のせいにはしない…。レジリエンス(逆境から立ち直る力)を引き出す考え方のコツを紹介する。カウンセリングに使える書き込み式の思考記録表も収録。

仕事で成長する人は、なぜ「不安」を「転機」に変えられるのか?

久世 浩司著
朝日新聞出版
2015.3 <159.4>

“レジリエンス”を活用し、不安感情をうまくてなすけ、自身の実力を最大限に引き出す!「不安感情に支配されない」技術を紹介し、しなやかな適応力を手に入れ、次に向かうための方法を解説する。

逆境に弱い人、逆境に強い人

加藤 諦三著
大和書房
2015.3 <159>

苦しいときこそ、自分から動こう! つらいときこそ、臆病になってはいけない! 失敗や挫折から立ち直るレジリエンスの鍛え方 15 のヒントを紹介する。電子書籍「逆境に強い人」「逆境に弱い人」に新原稿を加えて再編集。

- 親子で育てる折れない心 久世 浩司著 : 実業之日本社 <379.9>
- 心折れそうな自分を応援する方法 花木 裕介著 : セルバ出版 創英社(発売) <159>
- 女性のための一生折れない自信の作り方 和田 裕美著 : アチーブメント出版 <159.6>
- 「心が折れない子ども」の育て方 江藤 真規著 : 祥伝社 <379.9>
- 自分をすり減らさないための人間関係メンテナンス術 深澤 真紀著 : 光文社 <159>
- ストレスをためない技術 松島 直也著 : 日本実業出版社 <146.8>
- こころダイエット 田中ウルヴェ京著 : 大和書房 <146.8>
- 「最近、心が休まらない」と思ったとき読む本 石原 加受子著 : KADOKAWA <146.8>

情報ライブラリー ご利用案内

- ◆このほかにも、たくさんの所蔵があります。また貸出中の図書は予約することができます。
くわしくは、情報ライブラリーまでお気軽にお問い合わせください。

〒030-0822 青森市中央3丁目17-1 TEL 017-732-1024 FAX 017-732-1073
利用時間 9:00~19:00 (日曜・祝日は17:00まで) *休館日 水曜日・年末年始・図書整理日