

「自信の育て方」

～コンプレックスからの脱却 自分を好きになろう!～

自己肯定感、持っていますか？

水島 広子著
大和出版
2015.6 <146.8>

人生を思い通りにコントロールできる! 対人関係療法の第一人者が贈る、楽しく、ラクに生きるヒント。「他人をリスペクトすること」を、自己肯定感を高めるカギにして、全く新しい「自信の育て方」を紹介します。

午後には陽のあたる場所

菊池 桃子著
扶桑社
2015.12 <767.8>

コンプレックスだらけの元アイドルが、今では客員教授として教壇に立っている。彼女に何が起こったのか。ひとりの女性としての、シングルマザーとしての苦悩や葛藤、出会いと別れ。その全ての想いを明かす、菊池桃子初の著書。

自分ホメ

谷口 祥子著
集英社
2012.1 <159>

他人にホメられるチャンスがなくても、働く環境に恵まれていなくても、自分の才能を引き出せる! 自信が持てて、やる気が出る「自分ホメ」のテクニックを紹介。

弱い自分を好きになる本

香山 リカ著
朝日新聞出版
2008.6 <146.8>

強く生きなくても、人生には素敵なことがたくさんある。大切なのは、弱さの克服ではなく、弱くても困らないための工夫を身につけること。頑張りすぎている人へ、心の専門家が贈る、すり減った「心のエネルギー」を取り戻す本。



- 自己肯定感の育て方 今井 和子著、波多野 ミキ著、堀内 節子著、ほんの木編 : :ほんの木 <379.9>
- 失敗してよかった! 自分を肯定する7つの思考パターン 和田 裕美著 : ポプラ社 <159>
- 心を削らない働き方 ほんとうの自信を育てる6つのレッスン 山口 由起子著 : 阪急コミュニケーションズ <159>
- しあわせまでの深呼吸。 こやま 淳子著 : 二見書房 <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>
- 40歳からの「迷わない」生き方 浅野 裕子著 : 三笠書房 <914.6>
- 「私に生まれてきてよかった」と心から思える本 鈴木 真奈美著 : KADOKAWA <159>
- 「ささいなことをつい、引きずってしまう」がなくなる本 手塚 千砂子著、たかはし みきイラスト : メディアファクトリー <498.3>

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