

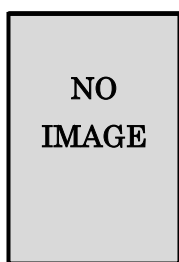


## 対等な人間関係を築くために ～身につけたいコミュニケーションスキル～

生活のさまざまな場面で、自分らしく個性や能力を発揮しながら、円滑な人間関係を構築するために不可欠なコミュニケーション力。職場や地域でいきいきと能力を発揮し、対等な人間関係を築くために、コミュニケーション力を高める図書をご紹介します。



### 職場での円滑なコミュニケーション



話し方で損する人得する人

五百田 達成:著  
ディスカヴァー・トゥエンティワン  
/2018年  
<361.4>

本当に好感度の高い話し方とは? 「自分のちょっとした話し方が、相手をどんな気持ちにさせるか」という点にこだわって、人間関係が180度変わる「得をする話し方」を紹介する。



チャンスと人を引き寄せる話し方

稲垣 文子:著  
PHP 研究所/2008年  
<809.2>

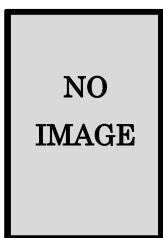
プロのアナウンサーが自身の経験を下敷きに、相手に好印象をもってもらうための話し方や会話のエッセンスを紹介。相手の話を上手に聞くテクニックやスピーチを成功させるコツもわかりやすく解説する。



職場に活かすベストコミュニケーション

瀬川 文子著  
日本規格協会/2014年  
<336.4>

仕事そのものの質や、製品やサービスの品質に大きく影響する職場のコミュニケーション。コミュニケーションプログラム“ゴードン・メソッド”に基づく職場でのコミュニケーションのコツを、会話例なども交えて紹介する。



パワハラにならない叱り方

道幸 哲也:著  
旬報社/2010年  
<366.3>

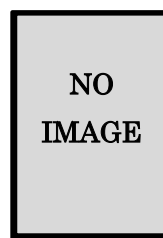
どうして裁判沙汰になるの? 職場の人間関係を要因とする紛争のうち、パワハラ問題に焦点をあてて、それをどう解決していったらよいのかを、実際の裁判例とともに考える。



許すな! パワー・ハラスメント

岡田 康子:著  
飛鳥新社/2003年  
<366.3>

上司による部下へのいじめ・いやがらせが職場で横行している。「無視され、書類を渡してくれない」「度重なる叱責を受けていたら卒倒した」…。無料相談「パワハラほっとライン」主宰者による緊急レポート&対策マニュアル。

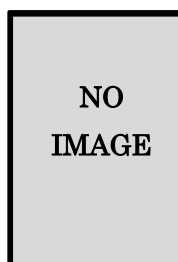


パワハラ・セクハラ・マタハラ相談はこうして話を聴く

野原 善子:著  
経団連出版/2017年  
<366.3>

パワハラ・セクハラ・マタハラといったハラスメント被害者から相談があったときに、職場や相談窓口がどのように対応したらいいのかを、問題解決に至った例、対応を誤った例、その改善例などを盛り込み、わかりやすく紹介する。

### 自分も相手も大切にするコミュニケーション



働く女性のためのアサーティブ・コミュニケーション

アン・ディクソン:著,  
アサーティブジャパン:監訳  
クレイン/2009年  
<336.4>

相手を怒らせないで意見を伝えるには? 「攻撃的」と受け取られないように部下を注意するには? 女性たちが心から自分を信頼し、自信を持って仕事上の困難を切り抜けるための実践的なスキルや提案を示す。



素のコミュニケーション術

ワタナベ 薫:著  
サンクチュアリ出版/2013年  
<361.4>

コミュニケーション能力が求められる時代。でもそんなに頑張らなくても大丈夫。もっとユルくて、ずっと簡単に効果のある方法、“素”のコミュニケーション術を紹介します。



アサーション入門

平木 典子:著,  
講談社/2012年  
<361.4>

言いたいことがうまくコミュニケーションできないのはなぜ? 「自分も相手も大切にする自己表現」=アサーションの考え方と実践を第一人者がわかりやすく語る。書き込み欄あり。

## <展示コーナーのご案内>

### ライブラリーニュース ミニ展示コーナー

情報ライブラリー内にあるミニ展示コーナーでは、職場でのコミュニケーションのほか、家族や友人、パートナーとのコミュニケーションに関連する図書を紹介しています。家族や周囲の人と対等な人間関係を築くためのコツを学べる図書などを展示しています。



自分らしい感情表現  
土沼 雅子:著  
日本・精神技術研究所  
/2012年 <361.4>

### 3月のテーマ展示

「東日本大震災から10年  
～過去の災害の教訓を生かす～」

- わたしたちの震災物語/井上 きみどり:著
- 3・11 女たちが走った/日本BPW 連合会:編
- 防災まちづくり・くにづくり学習/藤井 聡:編集
- 地震から子どもを守る50の方法/国崎 信江:著

ほか 多数そろえています。

## <蔵書検索コーナー>



HP用

ご自宅のインターネットで図書の検索をすることができます。

### ご利用方法

1. 青森県男女共同参画センターのトップページ左側にある「図書・AV検索」をクリック。(QRコードは下にあります。)
2. 表示されたURLをクリック。
3. 「アピオあおもり情報ライブラリーOPAC 簡単検索」のページが表示されたら、ご希望のキーワードで検索することができます。間にスペースを入れると、複数のキーワードで検索することもできます。

※インターネットでも予約ができるように準備中です。

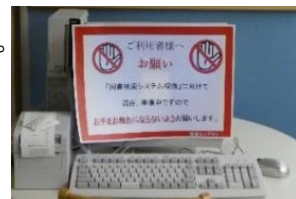
情報ライブラリー内



情報ライブラリー内でご利用者様がご自身で検索できるシステムを準備中です。  
稼働まで今しばらくお待ちください。

お探しの図書等はカウンターでもお調べしますので、お気軽にお声がけください。

「図書ネット予約」、「情報ライブラリー内検索」は近日中に稼働予定です。  
準備できしだいHP、SNSでご案内いたします。



## <イベントの実施報告>

### 2021年「本の福袋」を開催しました！

1月下旬、恒例の「本の福袋」の貸出を開催しました。男女共同参画を知っていただくため、いろいろなテーマでおすすめの3冊を「福袋」にして貸出しました。

利用された方からは「気配りに感謝します。」「とても楽しい袋でした。」などの嬉しい感想を多数いただきました。



テーマ例:「ためこまない暮らし」、「お手軽起業のススメ」、「子どもとのコミュニケーション」など



### ワーク付き上映会を開催しました。

「しあわせ家族になるために ～家事・育児から考えるワーク・ライフ・バランス～」

日時: 2020年11月8日(日) 13:00~14:00

会場: アピオあおもり イベントホール

(1) DVD上映 「わたしのヒーロー」制作年: 2019 制作国: 日本/上映時間 39分

(2) ワークショップ実施 「夫婦 de ミーティング」

進行: 青森県男女共同参画センター 部長 高橋 一枝



### 情報ライブラリー ご利用案内

★開室時間 9:00~19:00 (日曜・祝日は17:00まで)

★休室日 水曜日・年末年始

◎貸出をご希望の方は、利用者カード登録が必要です

★貸出期間 2週間以内

★貸出数/おひとり:

(一般図書) 5冊まで (児童図書) 5冊まで

(AV資料) 一般・児童 各1冊まで

〒030-0822 青森市中央3丁目17-1 アピオあおもり内

TEL 017-732-1024 (情報ライブラリー直通)

FAX 017-732-1073

Eメール apilib@apio.pref.aomori.jp

URL <http://www.apio.pref.aomori.jp/gender>



青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは指定管理者青森コミュニティビジネス(株)が受託・運営しています。

ライブラリーニュース No.41  
2021.2発行