

仕事で凹んだ晩に読む本

仕事で落ち込んだことはありませんか？失敗を振り返り、反省をすることは素晴らしいですが、すぐに気持ちを切り替えることも大切です。このブックリストでは、ミスを防ぐ習慣や、正しい謝罪方法、気持ちの切り替え方に役立つ本をご紹介します。

【ミスをしてクヨクヨ】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1	仕事のミスが絶対なくなる頭の使い方					脳は思いのほか頼りにならない。ド忘れ、不注意、勘違い、誤判断を予防しよう！仕事のミスを4つに分け、それぞれのミスが起こるメカニズムと、ミスを防ぐ基本対策を解説する。
	宇都出 雅巳／著	クロスメディア・パブリッシング	2016.8	141.34/ウツ/	0111626382	
2	絶対にミスをしない人の脳の習慣					脳を変えればミスは解決する！誰もが日々の生活で当たり前のように使っている「入力」「出力」「思考」「整理」という脳の4つの働きに着目し、それぞれのプロセスに合ったミスを防止するためのノウハウを解説する。
	樺沢 紫苑／著	SBクリエイティブ	2017.10	491.371/カハ/	1108849496	
3	ミスしても評価が高い人は、何をしているのか？					ミスや失敗は「急成長」のための劇薬。ミスや失敗をしたときにどう行動するか、どうやって気持ちを切り替え立ち直っていくか、ちょっとしたミスや失敗から成功をつかみ取るかを具体的に解説する。
	飯野 謙次／著	日経BP	2019.11	336.2/イイ/	1109666709	
4	成功する人だけがもつ「一流のレジリエンス」 ストレスに負けないための40のルーティン					悩みすぎて動けなくなるネガティブ思考を“ルーティン”で断ち切ろう！逆境をはねのけて成功を手にした人の8つのストーリーで、気持ちを切り替える“ミニ習慣”としてのルーティンを紹介する。
	久世 浩司／著	ぱる出版	2016.6	159.4/クセ/	1108316603	

【許してもらえないか心配】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
5	あやまり方の基本					失敗したときこそ、好感度を上げるチャンス！「遅刻してしまった」「メールを間違えて送信してしまった」など、よくあるシチュエーション全52例を想定。心理学的なテクニックを交えて正しい大人のあやまり方を紹介する。
	内藤 誼人/監修	宝島社	2013.7	336.49/アヤ/	1107242131	
6	「謝り方」の技術 その“ピンチ”も“チャンス”に変わる！					誠意があれば、相手に許してもらえないわけではありません。謝り方にはちょっとしたコツがあるのです。誰にでもできて、すぐに役立つ「謝り上手になるポイント」を紹介します。
	福田 健/著	三笠書房	2014.8	336.49/フク/	1107711507	

【しっかり反省してみる】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
7	自分の人生に出会うための言葉 ローマ皇帝マルクス・アウレリウスの人生訓					思いどおりにならないことに振り回されずに生きる。全盛時代のローマ帝国に君臨した哲人皇帝マルクス・アウレリウスによる古典的名著「自省録」の言葉を、現代人の問題意識に合わせてテーマ別にまとめる。
	マーク・フォステイター/著	草思社	2002.1	131.5/マル/	0110352823	
8	月イチ10分「できたこと」を振り返りなさい					これまで1万2千人以上の「振り返り」をサポートしてきた行動変容の専門家が、月イチ10分「4つの自問」を行うことで夢・目標がどんどん近づく振り返り習慣を紹介。振り返りシート活用事例集も収録。折り込みページあり。
	永谷 研一／著	ダイヤモンド社	2018.4	159/ナカ/	0111812640	
9	たった1つの質問がなぜ人生を劇的に変えるのか 望んだ以上の自分になれる秘密					人は、自分で気づいたときに、意識を変え、行動を変える。“いま”を抜け出すために、ほしかった最高の「答え」が見つかる質問の技術を紹介する。会話、雑談で人を惹きつける質問なども収録。
	藤由 達藏／著	青春出版社	2019.8	159/フジ/	0112037534	

【心が晴れない】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
10	「余計なこと」は全部ゴミ箱へ そう考えたら、よかったのか！					「ドギマギしちゃう自分」をさらけ出してもいい、「相手の機嫌」より「自分の機嫌」、「見当違いなこと」にカリカリしない…。「無意識」を使いこなして、人生を「プラスの方向」に展開させるヒントを伝える。
	クスト フトシ／著	三笠書房	2019.10	B/159/クス/	0112062067	

11	人生に、上下も勝ち負けありません 精神科医が教える老子の言葉					32の老子の言葉を取り上げて、精神科医がゆるやかに「医訊」。日々の生活の中で「くよくよ」「イライラ」「がっかり」きたときに「ジャッジをしないことの大切さ」を思い出せるよう、概念化して紹介する。
	野村 総一郎／著	文響社	2019.4	/124.22/叻/	0111991757	
12	生きるのが“ふっと”楽になる13のことば					幸せな時間のつくり方、怒りとの接し方…。古今東西の天才たちが遺した13のことばを取り上げ、日常に潜むさまざまな悩みへの実践的な対処法を解説する。
	名越 康文／著	朝日新聞出版	2018.2	159.8/ナコ/	1108991710	

【この場所にいたくない】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
13	人生の9割は逃げていい。					環境を変えれば、人生は変わる。合わない環境からは、逃げて、逃げて、逃げまくれ! 逃げ続けて、多くの自由をつかんだ著者が、嫌な仕事、嫌な人間関係から逃げて「理想の毎日」を手に入れる35の方法を紹介する。
	井口 晃／著	すばる舎	2014.5	T/159/イウ/	0111371740	
14	図解わかる会社をやめるときの手続きのすべて 2019-2020年版					転職前にするべきことから、保険・年金・税金の手続き、再就職のための情報収集や履歴書・職務経歴書の書き方まで、わかりやすく図解する。2019年4月現在の法令に対応。
	中尾 幸村／著	新星出版社	2019.5	364.3/ナカ/	1109512259	
15	退職・転職を考えたならこの1冊(はじめの一步)					雇用保険、健康保険、年金などを中心に、退職・転職をしたい人に必要な情報、手続きなどを解説する。若い人から、女性、高齢者まで、リストラ、倒産などの状況を踏まえた最新の情報が満載。手続きの書式見本付き。
	岡田 良則／著	自由国民社	2018.12	366.2/オカ/	1109282770	

【闘わずして勝つ】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
16	マンガ最高の戦略教科書孫子					情報の重要性、主導権の握り方、不敗の活用…百戦不敗の戦略を説いた「孫子」の教えを、人生・ビジネスにいかにか活かすか。職場の人間関係をテーマにした4つのストーリー漫画で解説する。
	守屋 淳／著	日本経済新聞出版社	2019.4	399.23/モリ/	0112004938	
17	まんがでわかる頭に来てアホとは戦うな!					理不尽に足を引っ張る「アホ」と戦うのは人生の無駄! 嫌な相手にこそやられたフリ! 人間関係を思い通りにし、最高のパフォーマンスを実現する方法を、ストーリーマンガとともに伝授する。
	田村 耕太郎／著	朝日新聞出版	2019.3	159/タム/	0111982219	

【笑いに変わる】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
18	サラリーマン川柳やみつき傑作選					第一生命「サラリーマン川柳コンクール」第31回応募作品から選ばれた優秀作を掲載。やすみりえによる、はじめての川柳スタートガイド、平成30年記念優秀句データベースなども収録する。
	やく みつる／選	NHK出版	2018.5	911.46/サラ/	0111880181	
19	サラリーマン大喜利 仕事のストレスが笑いに変わる!					仕事のストレスが笑いに変わる! プロジェクトが失敗した時、上司がオヤジギャグを言った時など、会社員が仕事で遭遇しがちな場面を取り上げ、自由な発想で対応する方法から爆笑ネタ、偉人の発想まで、大喜利形式で紹介する。
	水野 敬也／著	文響社	2017.10	361.84/ミス/	0111750326	

※内容紹介はTRCマークによる

- オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。
- 貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。
- 本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。
(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)
- 請求記号にTがついている本は2階ティーンズコーナーに、Bがついている本は2階文庫本コーナーにあります。



オーテピア高知図書館
高知県立図書館 / 高知市民図書館本館
Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1
TEL: 088-823-4946 FAX: 088-823-9352
<https://otepia.kochi.jp/library>