

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	図解なぜかミスをしない人の思考法 “失敗学”の権威が教える					なぜ、あの人にはミスが少ないのか？古今東西のさまざまな失敗事例を挙げながら、そのメカニズムを解剖し、そこから共通ルールを導き出し、仕事や日常生活に、知識、教訓として活かす具体的な方法を図を交えて紹介する。
	中尾 政之／著	三笠書房	2018.1	336/カ	1108941293	
2	ミスよけ大全 失敗を予防するちょっとした仕組み160					紛失、取り違え、伝達ミス、忘れ物…仕事と人生のロスがなくなる！「時間・スケジュール」「整理整頓」「手帳・メモ・ノート術」など全11のテーマで、160の「ミスよけ=失敗を予防するちょっとした仕組み」を紹介する。
	中島 孝志／著	三笠書房	2018.1	336/カ	1109062297	
3	仕事が速くてミスしない人がやっている「分ける」仕事術					仕事は「分ける」だけで質、成果、スピードが劇的に上がる！「はじめる前にプロセスを細かく分ける」「伝えるときは事実と意見に分ける」など、「分ける」技術とその使い方などをわかりやすく図解する。
	吉田 英憲／著	フォレスト出版	2022.1	336.2/㊦	1111339931	
4	もう無理、と思ったらやってみて モヤモヤ・クヨクヨを手放す科学的に証明された方法					女性発信の「もう無理」な声を取り上げ、「自信を回復する」「生産性を上げる」「人間関係をうまくやる」「ストレスを手放す」の4つでアプローチ。解決または解消に至るアクションを、科学論文をもとに会話形式で紹介する。
	堀田 秀吾／著	小学館	2022.3	4H/498.3 9/ホ	0112453732	

【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	感じよく伝わる!大人のモノの言い方					注意する、断る、謝る、催促する…。相手を不快にさせず言いにくいことを上手に伝える「マジック・フレーズ」を紹介。相手に感じよく伝わり、仕事も人間関係も驚くほどうまくいく「大人のモノの言い方」が身につく一冊。
	櫻井 弘／監修	永岡書店	2019.5	336.49/カ	1107711507	
6	図解人を動かす説得する技術 法律家が教える交渉のテクニック, 社会人・新社会人必読!					「説得」の方法に磨きをかければ、物事が円滑にまわる。「相手がどういう考え方をするのか」を探り、「納得し実行してくれる」方法を、法律家がわかりやすく図解する。
	木山 泰嗣／[著]	中央経済グループ パブリッシング	2018.1	366.49/キ	0111925509	
7	謝罪の極意 頭を下げて売上を上げるビジネスメソッド					謝罪に行く時は腕時計を外す、投げられたペンは避けてはならない、荒天の時にこそ足を運ぶ…。元マイクロソフト幹部が、585件の謝罪で63億円を勝ち取った仕事術を、再現性にこだわりながら伝授する。
	越川 慎司／[著]	小学館	2019.6	366.49/㊦	0112022642	

【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.	
8	ココロの友だちにきいてみる					「ココロの友だち」に気持ちを吐き出す「友だち日記」を書いてみたら…。 “ネガティブ思考クイーン”の漫画家が1年間続けた友だち日記から、「幸せになる」「自分と仲よくなる」「人とうまくつきあう」ためのヒントを伝える。
	細川 貂々／著	笠間書院	2023.1	4H/146.8/ ホ	0112632920	
9	精神科医・モタ先生の心が晴れる言葉					つらいことも付き合い方を少し変えるだけで、心は不思議なくらい前向きになる。心の名医・モタ先生が、自身の人生経験はもちろん、医師としての経験も踏まえて綴る、心が晴れるきっかけになる66のメッセージ。
	斎藤 茂太／著	あさ出版	2021.2	159/キ	0112241310	
10	小さなルーティン 仕事のモヤモヤ・イライラを止めて自分を取り戻す					脳科学に基づくセルフコーチングでネガティブ沼から脱出!「今日“ほっこりしたこと”を3つ書き出す」「共感を求めない話し方」で自分の気持を話す…。ムダに消耗せず自分らしく働く方法を紹介。チェックページあり。
	福所 しのぶ／著	あさ出版	2023.5	159/カ	0112581943	

【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.	
11	私は逃げるとき、いちばん勇敢な顔になる					逃げることと、あきらめることはまったく違う! 人間関係、仕事、恋愛、アイデンティティーにおいて、何物にも囚われず、自分が好きな自分で生きるための、ポジティブな「逃げ方」の教科書。
	ユン ウル/著	Gakken	2022.1	159/1J	0112518524	
12	会社のきれいなやめ方 退職のプロが教えます! すぐやめたい人もいつかやめるかもしれない人もこの1冊で円満退社					退職届を突き返されたら? 引き継ぎはどこまでするの? 退職の伝え方、退職時にチェックすべきポイント、起きがちなトラブル、社会保険・雇用保険、税金等の諸手続き等、退職の基礎知識やルールを解説する。
	弁護士による退職代行サービス研究会/著	自由国民社	2020.3	366.2/加	0112125395	
13	いずれ転職したいので、今のうちに自分の強みの見つけ方を教えてください!					これからの生き方・働き方を選ぶための力として「自己認識力(強みと個性の把握)」を高める方法を紹介。「発見した自分」を言語化し、伝えるコツもまとめる。
	山田 実希憲/著	ぱる出版	2022.2	4J/366.29/ヤマ	1111515225	

【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.	
14	反応したら負け 仕事のストレスを受け流す33のヒント					パワハラ上司、マウンティング、かまってちゃん、無駄な会議、理不尽な社内行事に疲れてませんか? ストレス上司との闘い方や、荒ぶる職場のサバイバル術などを紹介します。月刊『THE21』連載に書き下ろしを加える。
	カレー 沢薫/著	PHP研究所	2021.1	336.49/加	0112407978	
15	スタンフォードの教授が教える職場のアホと戦わない技術					やられたらやり返す・10倍返しはもう古い!? スタンフォード大学の教授が「職場のアホ」問題を取り上げ、スタンフォードの研究と実学から導き出された最強のアホ撃退法を伝授する。
	ロバート・I.サットン/著	SBクリエイティブ	2018.5	336.49/サ	1109107837	
16	職場ですり減らないための34の「やめる」 何があっても疲れない心をつくる					職場で疲れない、すり減らない、振り回されない秘訣は、考え方を選ぶこと。「思い通りになると思うのを、やめる」「ポジティブ思考を、あえてやめる」など、疲弊思考から抜け出すコツを4コママンガとともに紹介する。
	片田 智也/著	ぱる出版	2023.6	4H/498.39/加	0112587119	

【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.	
17	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	0111750326	
18	サラリーマン川柳にんじょう傑作選					第一生命「サラリーマン川柳コンクール」第35回応募作品から選ばれた優秀作を収載。やくみつると森永卓郎の対談、トレンド傑作選、「地元サラ川」「防衛省版サラ川」「今どきサラ川」、歴代ベストテンなども収録する。
	やく みつる/選	NHK出版	2022.5	911.46/ヲ	0112473903	

※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4Hがついている本は3階健康・安心・防災スペースに、4Jがついている本は3階職業ガイド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>