

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」で自分の気持ちを話す…。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>