

○ 関連資料紹介 ○



「対人関係のストレスから私を守るための職場コミュニケーション」

<本講演会に関連する東京ウィメンズプラザ図書資料室所蔵の資料をご紹介します>

●図書（貸出できます）

★は講師関連資料

東京ウィメンズプラザ図書資料室作成

No	書名／雑誌タイトル	著者名／編者名	出版社	出版年月日	請求記号	資料番号
★1	おうちメンタルケア入門ー不安をそっと手放す方法	ベスリククリニック／監修	主婦の友社	2021	4983 へ	0110487655
★2	あたらしい自分を生きるために：アサーティブなコミュニケーションがあなたを変 える	森田 汐生／著	童話館出版	2005	1468 モ	0110435443
★3	「あなたらしく伝える」技術ー女性のためのアサーティブ・コミュニケーション	森田 汐生／著	産業能率大学出版部	2022	1468 モ	0110487682
★4	働く女性のためのアサーティブコミュニケーション	ディクソン,アン／著；アサーティブジャパン ／監訳	図書出版クレイン	2009	1468 テ	0110447435
5	いきいき職場づくりのためのアサーティブ・コミュニケーションのすすめ	岩船 展子／著	サンライフ企画	2013	3364 イ	0110463789
6	アサーション・トレーニング 深く聴くための本	森川 早苗／著	金子出版	2014	1468 モ	0110474675
7	誰でもできる アサーティブ・トレーニングガイドブック：みんなが笑顔になるた めに	海原 純子／著	金剛出版	2019	1468 ウ	0110483235
8	アサーションの心：自分も相手も大切に作るコミュニケーション	平木 典子／著	朝日新聞出版	2015	1468 ヒ	0110469085
9	働く女性のヘルスケアガイド：おさえておきたいスキルとプラクティス	荒木 葉子；市川 佳居／編著	金剛出版	2022	4988 ア	0110487000
10	職場のメンタルヘルス 会社と家族と一緒に支える心とキャリア	原 雄二郎；鄭 理香；中村 雅和；中辻 めぐ み／著	第一法規	2018	4988 ハ	0110481348
11	ストレス完全解消テクニック：悩まない！怒らない！キレない！	プレジデント社	プレジデント社	2017	4988 フ	0110475510
12	働く女性のストレスとメンタルヘルスケア	丸山 総一郎／編	創元社	2017	4988 マ	0110475420
13	働く人のメンタルヘルス	アドバンテッジリスクマネジメント／監修	日本経済新聞出版社	2017	4988 ア	0110475529
14	うつになる職場 ならない職場：香山リカのメンタルヘルス	香山 リカ／著	にんげん出版	2015	4988 カ	0110471806
15	これからのテレワーク：新しい時代の働き方の教科書	片桐 あい／著	自由国民社	2020	3364 カ	0110484340
16	パンデミックブルーから心と体と暮らしを守る50の方法	由賀 良彦／著	亜紀書房	2020	4937 コ	0110485347

17	自分をたいせつにする本	服部 みれい／著	筑摩書房	2021	1597	ハ	0110487486
18	ストレス知らずの対話術：コミュニケーション力を鍛える	齋藤 孝／著	P H P 研究所	2015	3614	サ	0110470676
19	"折れない心"をつくる3つの方法	蛸名 玲子／著	大和出版	2012	4983	エ	0110484232
20	「今ここ」神経系エクササイズ：「はるちゃんのおにぎり」を読むと、他人の批判が気にならなくなる。	浅井 咲子／著	梨の木舎	2017	1468	ア	0110477345
21	心がスッと軽くなる認知行動療法ノート：自分でできる27のプチレッスン	福井 至；貝谷 久宣／監修	ナツメ社	2015	1468	フ	0110471510
22	一日で人間関係が楽になる	プレジデント社	プレジデント社	2017	4988	フ	0110475500
23	働く人の養生訓：あなたの体と心を軽やかにする習慣	若林 理砂／著	講談社	2017	4983	ワ	0110477908
24	天気が悪いとカラダもココロも絶不調 低気圧女子の処方せん	小越 久美／著 小林 弘幸／監修	セブン&アイ出版	2017	4983	オ	0110482757



図書は、利用者カードを作成いただければ6冊ー3週間まで貸出できます。（条件により貸出の延長できます）  
 図書カウンターで手続きを承りますので、是非お越しください。  
 利用者カードをお持ちの方は、東京ウィメンズプラザHP内、蔵書検索で登録番号の欄に右列の10桁の番号を  
 入力いただきますと詳細情報をご覧いただけます。  
 どうぞご利用ください。

\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*◎ 図書資料室 ◎ \*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*

開室時間 月ー土： AM9:00ーPM8:00

日祝日： AM9:00ーPM5:00

休室日 毎月第3水曜日 他

T E L 03ー5467ー1970（図書資料室）

メール wjoho@tokyo-womens-plaza.metro.tokyo.jp



蔵書検索QRコード



★図書資料室の様子や所蔵資料のご案内動画です。ぜひご覧ください。★



●●● 図書資料室紹介動画はこちらから！ ●●●

図書資料室QRコード

