

## もう少し深めたい人のために

※ 「アサーティブ」「アサーティブネス」「アサーション」とは、いずれも「自分の気持ちも相手の気持ちも大切にする自己表現」という意味です。

※ 価格はすべて税抜きです。

このハンドブックに資料提供して下さったコミュニケーション・ナビゲーターの姉帯美和子さんオススメの本です。ぜひ、参考にしてください。



### 対話を深めるために

- ◆ 『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／金子書房 1,500円

「伝える」と「聴く」はコミュニケーションの両輪。聴くためのポイントや、さまざまな状況での聴き方をカウンセラーが具体的に解説する。

- ◆ 『図解 相手の気持ちをきちんと<聞く>技術』 平木典子 著／PHP研究所 1,200円

相手を大切にする自己表現は<聞く>こと。聞くことの意味や、さまざまな相手に応じた聞き方などを、わかりやすく図解。

- ◆ 『〇のない大人 ×だらけの子ども』 梶岩奈々 著／集英社新書 700円

コミュニケーションがうまくいかないメカニズムをカウンセラーの著者が実例をあげて解説し、どうしたらよいか具体的にアドバイス。

### 自他を尊重しながら自己表現するために

- ◆ 『図解 自分の気持ちをきちんと<伝える>技術』 平木典子 著／PHP研究所 1,200円

自己カウンセリングの技術と自己表現の方法をわかりやすく図解。よりよい人間関係を築くヒントに。

- ◆ 『子どものための 自分の気持ちが<言える>技術』 平木典子 著／PHP研究所 1,200円

親子関係を中心に、子どもと接するときの心構えや方法をわかりやすく図解。子どもと接する大人はもちろん、子ども自身の力になる。

## 感情を理解する・気持ちを伝えるために

- ◆『気持ちの本』 森田ゆり 著/童話館出版 1,400 円  
いろいろな気持ちを描いた子どもたちの絵を見ながら、気持ちについて考えてみよう。気持ちを言葉で語ることの大切さを伝える絵本。
- ◆『感じない子ども ころころを扱えない大人』 梶岩奈々 著/集英社新書 660 円  
子どもたちの発する気持ちの SOS にどう応えるか、大人の感情トラブルをどう解決するか。実践的なころころの扱い方読本。
- ◆『イライラを引きずらない！「怒り」の上手な伝え方』 森田汐生 著/すばる舎 1,400 円  
怒りを感じた時の適切なコミュニケーション方法を紹介。批判された時の対処法や他人に怒りをぶつけられた時の対処法なども。
- ◆『「NO！」を言うことから始めよう～気持ちをきちんと伝えるレッスン』  
梶岩奈々 著/大和出版 1,300 円  
NO が言えないと、自分が嫌いになることも。正直な気持ちを伝えるヒントを示す。「自分がわかるチェックリスト」付き。
- ◆『しつけと体罰～子どもの内なる力を育てる道すじ』 森田ゆり 著/童話館出版 1,333 円  
しつけと体罰の違い、体罰の問題性、体罰に代わるしつけの方法、子どもとの良い関係をつくる方法など、わかりやすく具体的に解説。

## 自分の力を取り戻すために

- ◆『ころころのちから～自分のちからに目覚めようとしているあなたへ』  
岩井美代子 著/ワニブックス 1,000 円  
「アサーティブの 12 の権利」をテーマに、4 コママンガを通してわかりやすく解説。「私には力がある」ということをうれしく思い出せる本。
- ◆『ひとりでできるころころの手あて～セルフケア・ノート』  
八巻香織 著/新水社 1,300 円  
「私」を見つめる心の絵本、一人でできるカウンセリングシート、心を揺さぶるコラムの 3 部構成。10 代から、幅広い世代におススメ。
- ◆『こじれない人間関係のレッスン～7days アサーティブネス』  
八巻香織 著/太郎次郎社エディタス 1,500 円  
アサーティブなコミュニケーションへの道を楽しく努力していくために、感じて、考えて、行動するテキスト。10 代から、幅広い世代へ。