

# 自分を大切にするコミュニケーション

## ～職場でのハラスメントのリスクを下げる～

千代田区男女共同参画センターMIW情報ライブラリ蔵書のうち、本講座に関連する資料を紹介します。千代田区立図書館貸出券をお持ちであればどなたでも借りられます。お持ちでない方も身分証明書があれば発行できます。どうぞご利用ください。

<講師:高山直子さんの著書>

Pick up!

働く人のための「読む」カウンセリング  
:ピープル・スキルを磨く  
高山直子著/研究社/2010.2

職場問題グレーゾーンのトリセツ  
:「知らなかった」で損をしない、働く人の必携書  
村井真子著/アルク/2023.5



	書名	著者名	出版社	出版年
NEW	1 働く人のためのメンタルコントロール :認知行動×マインドフルネス	人見ルミ著	あさ出版	2023.9
NEW	2 言いにくいことが言えるようになる伝え方 :自分も相手も大切にできるアサーション	平木典子著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2023.1
	3 「あなたらしく伝える」技術: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	2022.3
	4 図解パワハラ防止対策法制対応ガイド :体制整備は会社の義務です!	江上千恵子、エス・ピー・ネットワーク総合研究部著	第一法規	2020.3
	5 現場で役立つ! ハラスメントを許さない現場力と組織力	鈴木瑞穂著	日本経済新聞出版社	2019.10
	6 誰にでもできる!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	2019.8
コミック	7 さげび 大人の問題提起シリーズ 1~2	ももち麗子著	講談社	2019.1-7
	8 がまんをやめる勇氣	平木典子著	海竜社	2017.10
	9 セルフ・アサーション・トレーニング 増補改訂	菅沼憲治著	東京図書	2017.7

<DVD>

	タイトル	監修・解説	制作・販売会社	発売年
1	パワハラになる時ならない時 1 :パワーハラスメント4つの判断基準	金子雅臣(職場のハラスメント研究所 所長)	アスパクリエイト	2012
2	パワハラになる時ならない時 2 :事例で考えるパワハラ・グレーゾーン	金子雅臣(職場のハラスメント研究所 所長)	アスパクリエイト	2012