



身近に男女共同参画 みんなの“知りたい”をバックアップ！

アサーティブは、自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしたコミュニケーション。

いま、人付き合いや人間関係の悩みを解決するスキルとして注目されています。

職場でもプライベートでも役に立つアサーティブについて学びましょう。



『伝えていますか、あなたの気持ち
：チャコのアサーティブ講座』

146.8/キ

(木村久子 アスク・ヒューマン・ケア 2004年)

最初に読むならコレ！

長年アサーティブ・トレーニングの講師を務めている著者。人づきあいの難しい6つの場面を想定して、具体的な会話をあげながら、アサーティブに対応するコツを解説します。

各章末には、章ごとのポイントがコンパクトにまとめられ、読んだ内容をすんなり理解できます。



『気持ちが伝わる話しかた
：自分も相手も心地いい
アサーティブな表現術』

361.4/モリ

(森田汐生 主婦の友 2010年)

さあ、はじめよう！

「話し方の癖の見直し」や、「ボディランゲージの影響」など基本的なテクニックから、「お願いをするときのコツ」や「上手な断り方」、「怒りの表現」など、状況別の対応法をポイント別にわかりやすくまとめています。

「はじめてみようかな」と思わせてくれる1冊です。

『自分の気持ちスッキリ伝える
レッスン帳』

：カンタン！アサーティブBook』

361.4/ヤマ

(八巻香織 すばる舎 2008年)



あなただけのレッスン帳！

“あなたの場合”をふり返りながら学ぶことができる書き込み式の本です。親しみやすいイラストが、学びを助けてくれます。

よくあるケース 解説 ワークとステップを踏んだ構成で、自分でアサーティブを実践できるよう工夫されています。

『アサーティブトレーニング
BOOK』

361.4/オヤ

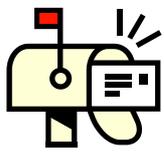
(小柳しげ子ほか 新水社 2008年)



きちんと学べる！

考え方や行動の癖など、自分の傾向を理解することからスタートし、対立場面でのコミュニケーションを学びます。基本から実践までを、イラストや図式を交えてわかりやすく説明します。

巻末のワーク編はグループ学習にも使うことができます。



みんなの なんでも質問箱

Q：情報ナビで紹介されている本を
まとめて借りたいんだけど・・・？

A：はい、団体貸出の「ナビパック」で
まとめて借りることができます。

情報ナビは、テーマごとに司書が情報を選び、
解説付きでご紹介したもの。おすすめの最新
資料がコンパクトにまとめられています。

「ナビパック」は団体貸出の特別版、情報ナビの
資料を丸ごと貸出できるサービスです。

手続きは団体貸出と同じく、申請書に記入する
だけ。申込にはご本人確認が必要ですので、
免許証をお忘れなく！

あざれあ復刻本ギャラリー

『**婦女新聞**』 F/367.05/7

1号～2175号 (全69冊)

発行年：明治33年～昭和17年

出版社：婦女新聞社（復刻：不二出版）

主な著者：奥むめお、高群逸枝、平塚らいてう

42年間にわたって刊行された週刊新聞。
女性が、家庭で新聞を読むことすら容易で
なかった時代に、中産階級の女性の
啓発をめざして刊行された。



* * * ご利用案内 * * *

開室時間は？ 平日9：00～18：00、土日祝日9：00～17：00

休室日は？ 第1・3・5日曜日、年末年始、図書整理日

貸出は？ 図書5冊、ビデオ2本 2週間

* 貸出カードが必要です。現住所・生年月日を確認できる証明書をお持ちのうえ、
カウンターにお申し出ください。

静岡県男女共同参画センター 2F あざれあ図書室

〒422-8063 静岡市駿河区馬淵1丁目17-1

TEL：054-255-8763 / FAX：054-255-8759

MAIL：library@azarea.pref.shizuoka.jp

URL：http://azarea.pref.shizuoka.jp/tosho/azareatosyo.htm



司書のビデオ日記

映画

『ペネロピ』DVD 2006年 103分
先祖にかけられた呪いのせいで、ブタの鼻と耳を
もって生まれたペネロピ。呪いを解くには、「名家
出身の“仲間”と永遠の愛を誓うこと」。失恋し、屋敷
を飛び出したペネロピは……。ありのままの自分と
向き合う勇気をくれる物語。 個人貸出のみ

啓発

『行列のできるチラシの作り方1』
DVD 2009年 37分
大人気の「行列のできる講座とチラシの作り方」の
講師が、チラシをつくるのに必要な要素を、段取り
から解説。具体的な良いチラシと悪いチラシの例を
元に、チラシ作りのノウハウを学びます。



3BOOKs@あざれあ図書室

今年の読書週間は、

3BOOKs@あざれあ図書室

～あなたにぴったりの1冊～

10月27日(水)～11月9日(火)

期間中、図書室のあちらこちらにエコ・バスケットが登場！
バスケットには、テーマごとオススメの3冊がはいって
います。どのテーマを選ぶかはあなたの気分次第。
3冊まとめて貸出の方には、バスケットをプレゼント！
本とあなたのステキな出会いを、あざれあ図書室が
プロデュースします。

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

 休室日