2025 年 9 月～12 月展示・館員おすすめの本

# 「コミュニケーション力を磨く」

人と関わるうえで欠かすことのできないコミュニケーション。コミュニケーションといっても、相手との距離の取り方や会話のネタ、SNS といったコミュニケーションツールまで幅広く、どこから手をつけていいかわからないもの。コミュニケーション力は人間関係、仕事、生活をしていくうえで重要なスキルなので、様々な本を参考にして身につけていきましょう。　（宗　梨紗）

**おのころ心平『人間関係境界線の上手な引き方』　同文館出版 2018**

バウンダリーとは自分と他人の間にある境界線のこと。苦手な人といるとペースが乱されてしまう方は、バウンダリーを活用できていないので心が消耗してしまいます。他者に縛られず自分軸で生きることは自分を守ることにつながります。境界線を引きつつも孤立しない適度な距離感を学ぶことができます。

**能町光香『誰からも「気がきく」と言われる 45 の習慣　思わずマネしたくなる一流秘書の技術』クロスメディアパブリッシング 2015**

コミュニケーションがうまい人に共通して言えるのが「気が利く」こと。気を利かすためには相手のことを理解し尊重することが大切です。好きや嫌いなどの固定概念をなくしてニュートラルな気持ちで接することがポイントだそう。本書は一流秘書の立場から、気を利かせるタイミングやコツを教えてくれます。

**五百田達成著『超雑談力』ディスカヴァー・トゥエンティワン 2019**

どういう会話をしたほうがいいのだろうと悩んだことはありませんか？雑談は「話す」ことだと考えがちですが、「聞く」ことも欠かせません。そしてうまく話そうと思わないこと、話の内容よりもリアクションや共感力が大切です。好奇心をもち様々なジャンルにアンテナをはっておくと、雑談のきっかけがつかめるはずです。

**＜会話を続けるコツ＞**

齋藤孝『質問力』筑摩書房　2003

大谷佳子『聴く・伝える・共感する技術便利帖』翔泳社　2017

**＜伝えるための方法＞**

佐藤洋一『英語は 20 の動詞で伝わる』かんき出版　2016

一般社団法人全日本ろうあ連盟『今日からはじめるやさしい手話』Gakken　2016

**＜コミュニケーションツールの扱い方＞**

佐藤佳弘　『脱！SNS のトラブル　増強版』武蔵野大学出版会 2020

小木曽健　『13 歳からのネットのルール』　メイツ出版　2020