

# レジリエンス(回復力・弾力性・適応力)を高める

仕事をしていく中で同じ困難に直面しても、ピンチをチャンスに変えて成功をつかむ人、ピンチをピンチと思わず乗り越えられる人、ピンチが更なるピンチを呼んでしまい潰れてしまう人と反応は様々です。逆境に対する反応の違いは、偶然に起きるのではなく、科学的な法則性があります。

レジリエンスとは、回復力、弾力を意味する言葉で、心理学的には困難な状況にもかかわらず、うまく適応できる能力として使用されます。

ストレスの多い出来事に取り乱すことのない、試練に遭ってもそこからの意味や挑戦課題を見出すなど、逆境体験に健全かつ柔軟に対応し、人生を積極的に切り開くためのヒントとなる本を紹介します。

## 【適応する・逆境をはね返す】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1	逆境・試練を乗り越える!「レジリエンス・トレーニング」入門					米ペンシルベニア大学で学び、日本にその概念や手法を導入した第一人者が教える、世界最強のメンタル回復法。ソーシャルスキルを高める、社会人向けのレジリエンス・トレーニングを紹介する。
	宇野 カオリ/著	電波社	2018.3	4H/498.39/ウノ	1108940642	
2	レジリエンス入門 折れない心の作り方					逆境や失敗から立ち上がるヒントが満載! 塾経営、予備校講師などの著者の体験をもとに、思春期特有の様々な悩みやトラブルに対し、どのように対処すればよいのか、それをきっかけにどのような成長ができるのかを解説する。
	内田 和俊/著	筑摩書房	2016.9	S/159.7/ウチ	0111627320	
3	折れない心のつくりかた					名門ペンシルベニア大学で効果が認められた世界最強のメンタルトレーニング法を、わかりやすくいいに紹介。ストレスに上手に対処するための7つのワークを収録する。コピーして使うワークシート集あり。
	日本ポジティブ心理学協会/著	すばる舎	2016.11	4H/498.39/オレ	0103237941	
4	レジリエンスで心が折れない自分になる					ネガティブな感情は押し殺さない、「恐れ」は「勇気」に変えられる、「思い込み」を抑える方法、「感謝」を形にする方法…。「心の復元力」レジリエンスを高める考え方やトレーニングを紹介する。各章末に理解度チェック付き。
	久世 浩司/監修	日本能率協会マネジメントセンター	2021.4	159.4/レシ	0112262457	
5	「こころの力」の育て方 レジリエンスを引き出す考え方のコツ					自分の「判断」を大切に、迷ったら原点に戻る、なんでも自分のせいにはしない…。レジリエンス(逆境から立ち直る力)を引き出す考え方のコツを紹介する。カウンセリングに使える書き込み式の思考記録表も収録。
	大野 裕/著	きずな出版	2014.10	4H/498.39/オオ	1107852236	
6	マンガでやさしくわかるレジリエンス					ストレスばかりの毎日の中で、しなやかに立ち直る心をつくるにはどうしたらいいか? 「折れない心」は、どうやったらつくれるのか? 広告代理店に転職したばかりの玲紗の奮闘を描いたマンガを通して、そのヒントを紹介する。
	久世 浩司/著、松尾 陽子/マンガ原作、朝戸 ころも/作画	日本能率協会マネジメントセンター	2015.10	159.4/ケセ	1108119338	
7	どんなことから立ち直れる人 逆境をはね返す力「レジリエンス」の獲得法					挫折や落ち込みから立ち直り、ポジティブに生きられる人が共通して持っている能力「レジリエンス」。彼らの事例を通して、「自ら幸せを得る力」「自己肯定感」を身につける方法を易しく説く。
	加藤 諦三/著	PHP研究所	2019.11	S/159/カト	0103428267	
8	ピンチに強い脳の鍛え方 マイナス思考を断ち切る方法					脳の習慣を変えて、逆境力(レジリエンス)をつけよう! 「良好な人間関係をつくる」「前向きにものごとをとらえる」など、レジリエンスを鍛える7つの秘訣を、最新の脳科学の視点から解説する。
	岩崎 一郎/著	廣済堂出版	2016.3	4H/498.39/イワ	0111568188	
9	なぜあの人は心が折れないのか ストレスをエネルギーに変える56の方法					上司にどう思われるか考えない。「傷のなめ合い」飲み会をしない。嫌われないための行為をやめよう。快樂より幸福を求めよう…。心をしなやかに保つ56の具体例を紹介する。
	中谷 彰宏/著	毎日新聞出版	2017.2	159/ナカ	0111674700	

## 【レジリエンスで、一流を目指す】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
10	〈図解〉なぜ超一流の人は打たれ強いのか					レジリエンスとは、「困難な状況に耐え、素早く回復する能力」のこと。「底打ち」「立ち直り」「教訓化」という3つのステップで必要な技術を得ることで、レジリエンスの能力を高めることができる。
	久世 浩司/著	PHP研究所	2015.1	159.4/ケセ	1108140763	
11	なぜ、一流の人はハードワークでも心が疲れないのか? 実践版「レジリエンス・トレーニング」					ハードに仕事をしながらも、心が折れない人は「レジリエンス」(立ち直る力)を鍛える習慣を持っている。ネガティブ連鎖を断ち切る、振り返って立ち止まるなど、3つの習慣を事例とともに紹介する。切り取って使うカード付き。
	久世 浩司/著	SBクリエイティブ	2014.11	159.4/ケセ	1107881730	
12	最高の自分を引き出す脳が喜ぶ仕事術					マッキンゼーのシニアアドバイザーによる最新の行動科学に基づく仕事術。優先順位、生産性、人間関係、思考力、影響力、レジリエンス、エネルギーという7つの習慣により、最高の自分を引き出し仕事のコンディションを整える。
	キャロライン・ウェッブ/著、月沢 季歌子/訳	草思社	2016.5	159.4/ウエ	1108296136	
13	メンタルの強化書 <負けない><折れない><疲れない>					成功するためには「下品力」が必要なのか。いまの世の中、ふつうの精神では心が折れてしまう。外務省、特捜検察など巨大組織に屈せず心を守り抜いた著者が下品に落ちることなく、強く生きるためのメンタルの整え方を伝授。
	佐藤 優/著	クロスメディア・パブリッシング	2020.2	159/サト	0112109560	

【生活習慣で心と体を整え、回復力をつける】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
14	あなたの自己回復力を育てる 認知行動療法とレジリエンス					トラウマやトラブルで傷つけない人はいない。それでも、折れた心を回復させることは誰にでもできる。ユーモア、好奇心、環境適応力、感情コントロールなど、「自己回復力=レジリエンス」を再発見するための心理学入門。
	マイケル・ニーナン/著、石垣 琢磨/監訳、柳沢 圭子/訳	金剛出版	2015.4	4H/146.8/ニナ	1108015841	
15	心がスーッと晴れ渡る「感覚の心理学」					暗い自分が本当の自分だと思い込んでいませんか？心は自分でコントロールするものであり、さわやかさは自前でつくり出すことができます。「内発感覚」をインプットすることで、心の軽さがキープできることを紹介します。
	名越 康文/著	角川グループパブリッシング	2012.11	S/498.39/ナコ	1107135012	
16	疲れしない脳をつくる生活習慣 働く人のためのマインドフルネス講座					自分を「最高の状態」にして結果を出す！瞑想によって得られる効果、その効果をさらに高めるための睡眠、姿勢、食事のあり方を、科学的な裏付けとともに解説し、疲れしない脳をつくるための「1日の過ごし方」を紹介する。
	石川 善樹/著	三笠書房	2021.4	B/498.39/イシ	1111181713	
17	もうがんばれない日のための限界ごはん					「体も気力も時間も限界。もうごはんなんか作れない」という人に向けた、疲れきっていても何とか作れるレシピ集。手を抜いても美味しく体に優しいレシピを、4段階の「限界度」別に紹介します。管理栄養士のコメント付き。
	杏耶/著、平川 あずさ/監修	KADOKAWA	2021.3	596/アヤ	0112255809	

【職場のレジリエンスを高める】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
18	職場ではぐくむレジリエンス 働き方を変える15のポイント					いきいきと健康に働き続けるために、職場でどのようにレジリエンスをはぐくむべきか。働き方改革、健康経営、ストレスチェックなどを踏まえ、その理論から実践までを解説する。海外の事例や、欧州の多様な働き方も紹介する。
	松井 知子/編、市川 佳居/編	金剛出版	2019.2	4H/498.8/シヨ	1109377927	
19	「チーム」で働く人の教科書 仕事で差がつく“レジリエンス”メソッド					キレル上司、デキが良過ぎる上司、何もしない上司、理不尽・不公平な上司…。16の「上司ストレス」のリアルな事例を紹介。なぜストレスを感じるのか分析し、「上司ストレス」をリセットする方法を紹介する。
	久世 浩司/著	大和書房	2016.10	336.49/ケ	1108426774	

【職場のハラスメント体質を変える】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
20	人をほめると「いいことが起こる」心理学					店や会社の業績を上げたいと思ったとき、対人関係をよいものにしたいと思ったとき、「ほめる」ことが大きな成果を生み出すという事実にもとづき、どうしたら上手に、気持ちよく「ほめる」ことができるかを紹介する。
	和田 秀樹/著	新講社	2010.5	336.49/ケ	1106064882	
21	不機嫌は罪である					気分をコントロールすることはこころの運動能力を維持し、仕事や人間関係のパフォーマンスを上げる知的技術。不機嫌の危険性ととも、不機嫌を出さない技術、不機嫌をふせぐメソッドを紹介する。
	齋藤 孝/著	KADOKAWA	2018.5	S/159/サイ	0111822092	
22	アンガーマネジメント					2020年6月に施行されるパワハラ防止法。怒りの感情に正しく向き合う対処法を、企業からヒアリングした様々な例をもとに、具体的に解説する。怒りに巻きこまれた時の対処のしかたも紹介。
	戸田 久実/著	日本経済新聞出版社	2020.3	S/336.49/トタ	1109950012	
23	現場で役立つ！ハラスメントを許さない現場力と組織力					ハラスメント問題をブラックゾーンとグレーゾーンに分けて事例を紹介。それぞれの発生原因を解説し、管理職層が身に付けるべきセンスやスタッフ層が持つべき正しい認識と心構えなど、予防法・対処法を明らかにする。
	鈴木 瑞穂/著	日本経済新聞出版社	2019.10	366.3/ス	1109622801	

※内容紹介はTRCマークによる

- オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。
- 貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。
- 本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。  
(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)
- 請求記号に4H、4Wがついている本は3階健康・安心・防災スペースに、Bがついている本は2階文庫本コーナーに、Sがついている本は2階新書コーナーにあります。



**オーテピア高知図書館**  
高知県立図書館 / 高知市民図書館本館  
Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1  
TEL:088-823-4946 FAX:088-823-9352  
<https://otepia.kochi.jp/library>