

# 職場の悩みは職場で聴く

～従業員からの相談に寄り添う、管理職・労務管理者向けブックリスト～

事業主にパワハラ防止措置が義務づけられ、管理職や人事などの労務管理部門が、従業員から相談を受ける機会が増えました。働く人の悩みを傾聴し、職場の環境改善につなげ、いきいきと働ける職場としていくため、職場での相談対応を効果的にできるようにするヒントとなる本を紹介します。

## 【ハラスメントの相談対応】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1	職員からの相談実務のてびき 職員相談員・ハラスメント相談員必携 第4次全訂版 公務人材開発協会 人事行政研究所／編					職員からの苦情相談に携わる担当者が業務を進めていく上で参考となる、苦情相談についての留意事項や相談事例に即した「実務のてびき」。人事院規則10-16(パワー・ハラスメントの防止等)などに対応した第4次全訂版。
2	パワハラ・セクハラ・マタハラ相談はこうして話を聴く こじらせない！職場ハラスメントの対処法 改訂増補 野原 蓉子／著					パワハラ・セクハラ・マタハラといったハラスメント被害者から相談があったときに、職場や相談窓口がどのように対応したらいいのかを、事例に即して詳しく解説する。2020年6月施行のパワハラ防止法に準拠。
3	パワハラ防止ガイドブック 判断基準、人事管理、相談対応がわかる 橋 大樹／著、吉田 寿 ／著、野原 蓉子／著					暴力・暴言だけがパワハラではない、パワハラが発生している職場の特徴、パワハラへの訴えを受けたときの初動対応…。パワハラ判断基準、人事管理、相談対応について、図表も交えながら解説する。
4	マンガで解決！パワーハラスメント 企業コンプライアンス編1 弁護士ドットコム／監 修ほか					日本最大級の法律相談サイト「弁護士ドットコム」がパワハラをわかりやすく解説した、新本格労働問題バイブル。2020年6月施行予定「パワハラ防止法」準拠版。
5	マンガで解決！セクシュアルハラスメント 企業コンプライアンス編2 弁護士ドットコム／監 修ほか					日本最大級の法律相談サイト「弁護士ドットコム」がセクハラをわかりやすく解説した、悩める男女の労働問題バイブル。実際の判例を提示しながらレクチャーする。
6	明日、相談を受けても大丈夫！ハラスメント事件の基本と実務 モデルストーリーとその実務、書式と裁判例 横山 佳枝／著 倉田 梨恵／著					ハラスメントの発生を防止するためには？セクハラ・パワハラ・マタハラの3つのモデルストーリーを提示し、ハラスメントの被害者、行為者、事業主の各立場からどのように対応すべきかを解説する。関連書式、裁判例も収録。
7	Q&Aハラスメントをめぐる諸問題 セクハラ・パワハラ・マタハラ・アカハラ・モラハラ 山梨県弁護士会／編 集					代表的な5つのハラスメントを中心にハラスメント全般を取り上げ、多くの裁判例を分析。ハラスメントの基礎的知識から具体的な対応まで、実務に役立つ75の設問を簡潔にわかりやすく解説する。

## 【傾聴力を高める】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
8	傾聴力 相手の心をひらき、信頼を深める 大津 秀一／著					終末期医療、緩和ケアを専門とする医師が、相手と心を通わせるための「聴く力」の磨き方、相手が元気になる本当の「聴き方」を教える。傾聴にまつわる悩み、物語の力も紹介。
9	一生使える！プロカウンセラーの傾聴の基本 古宮 昇／著					相手の心に寄り添った「聴き方」で、人間関係はよくなる。仕事、子育て、恋愛、医療、教育などあらゆる場面で使える傾聴の技術を紹介。心の成り立ちや、難しい場面の対応法なども解説する。
10	精神科医が教える聴く技術 (ちくま新書) 高橋 和巳／著					人の話を聴くことの極意を、<黙って聴く><賛成して聴く><感情を聴く><葛藤を聴く>の4ステップに分けて、事例と共にわかりやすく解説。さらに「自分の心を聴く」ことで、自分を受け入れる技術を解き明かす。
11	1分で信頼を引き寄せる「魔法の聞き方」 渡辺 直樹／著					人の話が聞ければ、人生の80%はうまくいく。心理学や心理カウンセリングの知識や技術も援用し、正しい聞き方を実践できるテクニックを伝授。聞き方の講座で行っている楽しいワークなども紹介する。

## 【カウンセリング・入門編】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
12	カウンセリング入門 職場におけるメンタルヘルスマネジメント					カウンセリングの概要についてQ&A方式で解説するとともに、職場のメンタルヘルス、ストレスマネジメントについて具体的、実践的に記述する。企業の研修のほか、大学のキャリア講座や基礎演習等で役立つテキスト。
	赤堀 勝彦／編著	保険毎日新聞社	2021.3	4H/498.8/アカ	0112260373	
13	入門キャリアカウンセリングとメンタルヘルス 基礎知識と実践					キャリアコンサルティングの質を高める上で重要なのは、クライアントのメンタルヘルスに目を向けること。キャリアカウンセリングとメンタルヘルスの基礎知識を解説し、実践に役立つ事例とQ&Aも紹介する。
	宮脇 優子／著 廣 尚典／著	金子書房	2021.8	/366.29/ミヤ	0112373348	
14	カウンセリングで何が出来るか 改訂新版					生々しい現実との格闘こそが、カウンセリングの本質。自身の四半世紀の歩みを振り返りながら、カウンセリングの役割と基本、カウンセリングで何が出来るかなど、開業カウンセリングの現場をリアルに語りつくす。
	信田 さよ子／著	大月書店	2020.10	4H/146.8/ノ	1111008023	
15	プロが教える共感的カウンセリングの面接術					カウンセラーが苦勞するところや悩むところを、著者自身の失敗事例も含めて、具体的かつ、わかりやすく説明。共感的カウンセリングの実践にあたって重要な、共感、無条件の尊重などについて、身近な例で解説する。
	古宮 昇／著	誠信書房	2019.6	4H/146.8/コミ	0112023010	

## 【カウンセリング・実践編】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
16	実践職場で使えるカウンセリング 予防、解決からキャリア、コーチングまで					職場におけるカウンセリングは、成長支援、予防、問題解決・治療、再発防止の4つの次元にわたって行われる。この4つの次元における援助の具体的な考えとそのノウハウを示す。
	諸富 祥彦／編著ほか	誠信書房	2020.3	/336.4/シツ	0112127738	
17	感情を癒す実践メソッド あなたのカウンセリングがみるみる変わる！					AEDP理論と技法を学べる入門書。カウンセリングスキルの基本中の基本でありながらあまり知られていない「瞬間ごとのトラッキング」についてわかりやすく解説する。セッションの実際を生き生きと伝える豊富な臨床例も掲載。
	花川 ゆう子／著	金剛出版	2020.6	4H/146.8/ハナ	1109922128	
18	産業・組織カウンセリング実践の手引き 基礎から応用への全8章 改訂版					産業心理相談の現場で働く心理師によるカウンセリング実践のための手引き。従業員・管理職から相談を受けた場合、人事部からの依頼を受けたとき、従業員の職場復帰支援等、シチュエーションごとに解説。ダウンロード資料付き。
	三浦 由美子／著、磯崎 富士雄／著、斎藤 壮士／著	遠見書房	2021.9	4H/498.8/サン	1111491021	
19	認知行動療法〈ベーシック〉 コミュニケーションのあり方と効果的なカウンセリングスキル					認知行動療法の実践的なコミュニケーションのあり方に重点を置き、各種援助者がその理論やスキルを用いた短期的なカウンセリングやブリーフセッションができるよう、基本的な知識を紹介する。ワークも収録。
	谷口 知子／著	金子書房	2021.9	4H/146.8/タニ	1111302111	
20	事例で学ぶ働く人へのカウンセリングと認知行動療法・対人関係療法					傾聴のみではカウンセリングにはならない。認知行動療法(CBT)と対人関係療法(IPT)をもとに、クライアントを問題解決に導く方法を、豊富な事例をもとにわかりやすく解説する。
	杉山 崇／著	金子書房	2019.5	4H/498.8/スキ	1109409670	
21	実践に学ぶ30分カウンセリング 多職種で考える短時間臨床					カウンセリングは週1回50分が基本だが、社会的な要請として短時間・低頻度での実践が行われつつある。30分の中で工夫できることは何か。医師、心理士、精神保健福祉士、看護師など多職種の実践からその手がかりを探る。
	細澤 仁／編 上田 勝久／編	日本評論社	2020.10	4H/146.8/シツ	1111040141	
22	キャリアカウンセラーのためのスーパービジョン 経験代謝理論によるカウンセリング実践ガイド					「経験代謝理論」をもとに、キャリアカウンセリングにおけるカウンセラー自身の「自己概念の成長」、さらに「セルフスタディ・スーパービジョン」を解説。設問に答えながら事例を読むことで、自分を振り返るスキルが身につく。
	立野 了嗣／著	金剛出版	2020.6	/366.29/タツ	0112157971	

※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。

○保険や給付制度については最新の情報をご確認ください。



**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>