



自分をアップデートする本



理想の自分について考えたことはありますか？

自分と向き合い、さらに自分に磨きをかけるために役立つ本をご紹介します。また、大人になっても役立つ考える力、コミュニケーション力、お金のマメ知識についての本もご紹介します。

【自分改革】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
1	「小川式」成績を劇的に伸ばす60の方法 中高生に贈る!	小川 仁志／著	PHP研究所	2017.1	T/141.5/オカ/	0111665710
2	一流の人に学ぶ自分の磨き方	スティーブ・シーボルト／著	かんき出版	2017.10	/159/シホ/	1108845213
3	夢ファイル 自分が好きになる自信がわく願いがかなう	鈴木 敏恵／著	日本実業出版社	2008.3	/159/スス/	1105486391
4	自分の時間が3倍になる人生を変える時間術	千田 琢哉／著	大和書房	2016.10	/159/セン/	0111637031
5	自分を変える睡眠のルール	千田 琢哉／著	総合法令出版	2016.9	/159/セン/	1108412220
6	人生に幸せ連鎖が起こる! ネガポジ変換ノート	武田 双雲／著	SBクリエイティブ	2016.2	/159/タケ/	0111560365
7	自分を変えるほんの小さなコツ	野澤 卓央／著	かんき出版	2017.1	/159/ノサ/	1108481159
8	自分が変わる靴磨きの習慣 自己管理能力が最速で身につく	長谷川 裕也／著	ポプラ社	2017.11	/159/ハセ/	0111764580
9	自分を動かす習慣 80のヒント集。	張替 一真／著	ぱる出版	2019.1	/159/ハリ/	0111964717
10	自分を変える習慣力 コーチングのプロが教える、潜在意識を味方につける方法	三浦 将／[著]	クロスメディア・パブリッシング	2015.12	/159/ミウ/	0111539838
11	マンガでわかる自分を変える習慣力 コーチングのプロが教える潜在意識を味方につける方法	三浦 将／[著]	クロスメディア・パブリッシング	2018.12	/159/ミウ/	0111953405
12	あたらしい自分になる本	服部 みれい／著	筑摩書房	2016.7	B/159.6/ハツ/	0111612462
13	最速で夢をかなえる!すごろくノート術	原 麻衣子／著	同文館出版	2019.2	/159.6/ハラ/	0111834953
14	受験生の心の休ませ方	加藤 諦三／著	PHP研究所	2008.7	T/159.7/カト/	0102894035
15	嬉しいことばが自分を変えることばの取扱説明書	村上 信夫／著	ごま書房新社	2020.11	/361.45/ムラ/	0112210082
16	4日で脳が変わる習慣 とつぜん記憶力がアップする	園 善博／著	講談社	2014.3	/379.7/ソノ/	0111348412
17	夢をかなえる勉強術	ゆうき ゆう／著	ソフトバンククリエイティブ	2013.1	B/379.7/ユウ/	1106991613
18	「自己肯定感」を高めて自分を大切にしよう	古荘 純一／著	PHP研究所	2021.11	T/493.937/フル/	1111316707
19	夢のつかみ方、挑戦し続ける力 元宝塚トップスターが伝える	早霧 せいな／著	河出書房新社	2019.8	T/775.4/サキ/	1109616761

【生き方のヒントになる本】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
20	バカボンのパパと読む「老子」	ドリアン助川／[著]	KADOKAWA	2016.11	TB/124.22/ロウ /	0111656915
21	バカボンのパパと読む「老子」 実践編	ドリアン助川／[著]	KADOKAWA	2016.12	TB/124.22/ロウ /	0111666210
22	明るい失敗 身近な悩みや、 ちょっとした躓きからの脱出法	原 和良／著	クロスメディア・パ ブリッシング	2017.10	/159/ハラ/	1108845288
23	人生を変える修造思考! 怠け者 で、消極的な僕をポジティブに生 まれ変わらせた方法	松岡 修造/著	アスコム	2012.4	/159/マツ/	0111190738
24	本気になればすべてが変わる 生きる技術をみがく70のヒント	松岡 修造/著	文芸春秋	2009.3	/159/マツ/	0111829526
25	ミライの授業	瀧本 哲史／著	講談社	2016.6	T/159.2/タキ/	0111613876
26	人生はZOOっと楽しい! 毎日がと ことん楽しくなる65の方法	水野 敬也/著	文響社	2014.11	/159.2/ミス/	0111425093
27	モバイルポヘミアン 旅するよう に働き、生きるには	本田 直之／著	ライツ社	2017.4	/159.4/ホン/	1108670033
28	修造流・逆転の発想法「プレッ シャー」が「よっしゃー」に変わる!	松岡 修造／著	PHP研究所	2021.8	T/159.7/マツ/	0112370276
29	令和を君はどう生きるか 未体験 ゾーンへ、自分アップデート!	鈴木 貴博／著	悟空出版	2019.4	T/304/スス/	1109422244
30	僕の姉ちゃん [正]	益田 ミリ／[作]	幻冬舎	2018.2	TB/726.1/マス/	0111792266
31	SUPERな写真家	レスリー・キー/著	朝日出版社	2013.9	/740.21/キレ/	1107345090
32	博士の愛した数式	小川 洋子/著	新潮社	2003.8	F/913.6/オカワ/	0110679016
33	舟を編む	三浦 しをん/著	光文社	2011.9	F/913.6/ミウラ/	0111103720
34	69 sixty nine	村上 龍／著	集英社	2004.4	F/913.6/ムラカ/	0103021736
35	「違うこと」をしないこと	吉本 ばなな／著	KADOKAWA	2018.10	/914.6/ヨシ/	0111929423
36	サリンジャーと過ごした日々	ジョアンナ・ラコフ/著	柏書房	2015.4	/930.27/サリ/	1107895797
37	ピーティ	ベン・マイケルセン/作	鈴木出版	2010.5	T/933.7/マイ/	1107267252
38	僕は人生の宿題を果たす旅に出 た 失った人間関係を取り戻す10 のストーリー	リー・クラヴィッツ/著	ダイヤモンド社	2013.2	/936/クラ/	1106983792
39	はてしない物語 上	ミヒヤエル・エンデ/作	岩波書店	2000.6	/943/エンテ/1	0210152362
40	はてしない物語 下	ミヒヤエル・エンデ/作	岩波書店	2000.6	/943/エンテ/2	0210152370

【考える力UP】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
41	伝え方教室 調べる・発表する	大重 史朗／著	旬報社	2015.12	T/002.7/オオ/	0111537118

42	実践自分で調べる技術	宮内 泰介／著	岩波書店	2020.10	S/002.7/ミヤ/	0112196322
43	図書館が教えてくれた発想法	高田 高史/著	柏書房	2007.12	/015.2/勉/	0110575504
44	図書館で調べる	高田 高史/著	筑摩書房	2011.6	S/015.2/勉/	0102812870
45	だから僕は、ググらない。面白いを生み出す妄想術	浅生 鴨／著	大和出版	2020.1	T/141.5/アソ/	1109771814
46	勇者に学ぶ難題に立ち向かう「戦略思考」才能よりも努力よりも問題解決に必要なこと	工藤 拓真／著	日本経済新聞出版社	2018.10	4H/141.5/外/	1109276392
47	物理学者が教える筋道たてて考える技術 いかにも本質をつかみ、問題を解決するか?	志村 史夫/著	大和出版	2012.12	T/141.5/シム/	1107140202
48	ぼくらの戦略思考研究部 ストーリーで学ぶ15歳からの思考トレーニング	鈴木 貴博／著	朝日新聞出版	2015.9	4H/141.5/スス/	0111516846
49	自分のアタマで考えよう 知識にだまされない思考の技術	ちきりん/著	ダイヤモンド社	2011.10	/141.5/チキ/	1106878281
50	歴史を活かす力 人生に役立つ80のQ&A	出口 治明／著	文藝春秋	2020.12	S/204/テク/	0112214541
51	統計から見えてくる世界のミライ Population Everyday Life Economy Industry Environment	井田 仁康／監修	学研プラス	2020.2	T/350.9/トウ/	1109856862
52	社会の真実の見つけかた	堤 未果/著	岩波書店	2011.2	TS/361.45/ツツ/	1107275776
53	天地明察	冲方 丁/著	角川書店	2009.11	F/913.6/ウカ/	0110998529

【コミュニケーションカUP】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
54	頭に来ててもアホとは戦うな! 人間関係を思い通りにし、最高のパフォーマンスを実現する方法	田村 耕太郎/著	朝日新聞出版	2014.7	/159/タム/	0111239060
55	苦手な人が気にならなくなる本戦わなないコミュニケーション	山崎 洋実／著	日経BP社	2016.5	/336.49/ヤマ/	1108283282
56	コミュニケーション大百科 イラスト&図解	戸田 久実／著	かんき出版	2019.2	/361.45/トタ/	0111972124
57	『キングダム』で学ぶ最強のコミュニケーションカ	馬場 啓介／著	集英社インターナショナル	2020.9	/361.45/ハバ/	0112193013
58	相手も自分も大切にするコミュニケーション+社会学 学校では教えてくれない人間関係の極意	吉井 奈々／著	晃洋書房	2018.4	/361.45/ヨシ/	0111815223
59	話ベタでも内定が取れる面接合格ボイス 同じ内容でも「どう」話すかで効果倍増!	稲垣 文子／著	秀和システム	2020.1	/377.9/イナ/	0112099718
60	ウケる技術	小林 昌平/著	新潮社	2007.4	B/809.2/ウケ/	0111865131
61	話し方ひとつでキミは変わる	福田 健／著	PHP研究所	2017.8	T/809.2/フク/	0111741246
62	マンガで読み解くカーネギー話し方入門	デール・カーネギー／原作	創元社	2017.1	T/809.4/マン/	1111047336

【お金のマメ知識】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
63	キレイなお札から使いなさい! 「一流」と思わせるためのお金の 心理テクニック	内藤 誼人/著	日経BP社	2014.5	/159/ナイ/	1107564450
64	14歳からのお金の話	池上 彰/著	マガジンハウス	2008.4	T/330/イケ/	0102894000
65	池上彰のお金の学校 知らないと 損する	池上 彰/著	朝日新聞出版	2011.10	S/330/イケ/	1106643800
66	「世界標準」のお金の教養講座	泉 正人/著	KADOKAWA	2014.10	T/330/イス/	1107789818
67	学校では教えてくれないお金の 話	金子 哲雄/著	河出書房新社	2011.7	T/330/カネ/	0102893810
68	図解でわかる14歳からのお金の 説明書	インフォビジュアル研 究所/著	太田出版	2017.10	T/330/スカ/	1108820604
69	お金ってなんだろう? あなたと考 えたいこれからの経済	長岡 慎介/著	平凡社	2017.5	T/330/ナカ/	0111711770
70	9割の損は行動経済学でサケら れる 非合理的な行動を避け、幸福 な人間に変わる	橋本 之克/著	経済界	2014.12	/331/ハシ/	1107898593
71	タダより高いものはない	上念 司/著	イースト・プレス	2017.8	S/332.1/シヨ/	0111225957
72	学校では教えてくれない稼ぐ力 の身につけ方 AI時代にサバイ バルすることも起業力!	小幡 和輝/著	小学館	2020.11	T/335/オハ/	1111021976
73	ジョニー君のレモネード屋台 13 歳から学ぶビジネスの仕組み	ジェフ・M.ブラウン/著	バジリコ	2006.6	/335/フラ/	1107271999
74	マンガ渋沢栄一に学ぶ一生モノ のお金の超知識	渋沢 栄一/原案	宝島社	2020.12	T/335.13/マン/	1111113153
75	世界を変えるお金の使い方	山本 良一/責任編集	ダイヤモンド社	2004.12	4W/369/セカ/	0110793749
76	お金を使う人お金に使われる人 貧乏になったらいい金持ちより堂々 とした貧乏!	山本 一カ/ナビゲ ーター	時事通信出版局	2009.8	/379.9/オカ/	0110980530
77	なんで、その価格で売れちゃう の? 行動経済学でわかる「値づ けの科学」	永井 孝尚/著	PHP研究所	2018.11	S/675/ナカ/	0111939399

○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。)



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
<http://otepia.kochi.jp/library>