

## 簡単スッカリ！心理学の本

今回は、誰でも思い当たる様々な不思議や悩みをスッカリさせてくれる本を紹介します。

1冊目は、『「だから、B型だ」って言うな！』です。著者はフジテレビの情報番組「とくダネ」で血液型選手権監修をしている心理学研究家・御瀧政子です。

自己チューでひねくれ者！朝は不機嫌、夜はハイテンション！凝り性で移り気、熱しやすく冷めやすい。人見知りの半面、三日もいれば旧知の仲に！等々、様々に語り継がれてきましたが、マニュアルに左右されないB型のユニークさは個性重視の現在の流れにマッチしていて、まさに時代はB型！

これ1冊読めばB型の人に対する考えが変わります。B型の方は、自分の欠点や落とし穴を知って短所を抑えるヒントが見つかるかもしれません。また、血液型別の付き合いかたから対応まで心理学的に楽しく読める1冊になっています。

2冊目は、『「なかなか決められない」から抜け出す方法』です。著者は心理カウンセラーの石原加受子です。

世の中の大多数の人が、「決めてから、行動しよう」とします。だけど、その後であれこれ考えて悩みます。会社を辞めたいけれど決められない。付き合いを辞めたいけれど決められない。結婚したいけれど決められない。別れたいけれど決められない。等々、その、なかなか決められないという事実の中に自分の本音が隠れています。それは「行動するのが怖い」ということなのです。「決めてから行動しよう」とする人ほど「なかなか決められない」と悩む人なのです。

どうして決められないか？思考にゆだねるとどうなるのか？決断できる人になるためにはどうしたら良いのか？など、「我慢や後悔をなくしてスッカリ決断」できる自分になるための答えが詰まっている1冊です。

3冊目は、『10代のための「くじけない心」をつくる本』です。著者は、精神科医で人間関係学にも詳しい中野有美です。

うまくいかなくなったとき、どうやって乗り切りますか？しなやかでない心は、それしかないと思っているので、時にそこで「ぼきっ」と折れてしまう可能性があります。それに対して、しなやかな心には、傷ついても、つらく思っても、そこから次の一歩をどう踏み出すか考える余裕が残されています。

心を鍛えるということは筋肉を鍛える話にとってもよく似ています。心もどのような動きをするのかをまず知って、使ってみてやっと鍛えられます。鍛えられればこれまで乗り越えられなかったつらいことにも向き合う勇気が沸き、対応できるようになっていきます。そんな心のエクササイズがたっぷり！な1冊です。立ち止まって、自分の心と向き合うこ

とから始めてください。きっと乗り越えられますよ！

人気の心理学の本から一例を紹介しましたが，図書館では他にも恋愛のことや苦手なことへの克服法など，様々なジャンルの本を取り揃えて，皆様をお待ちしております。