

# 自分探しのブックリスト

本気の自分探しをしたい人集まれ

※資料は貸出中の場合があります。

## 『く自分らしさ』って何だろう？—自分と向き合う心理学—』（ちくまプリマー新書）

榎本博明著 筑摩書房 2015年6月刊

なぜか自分が気になり、人目が気になり、自分がわからないとき…自分らしさはどうしたら手に入るのでしょうか。若者に向けて書かれた本ですが、この本にあるヒントはだれにでも参考になるでしょう。

## 『自分探しと楽しさについて』（集英社新書）

森博嗣著 集英社 2011年2月刊

作家で工学博士の著者が考える自分探しとは…

若い人からの相談の大半が「自分探し」であることに気付いた著者が、現代社会で生きる人に向けて書いた自分探しの本です。

## 『1分間英語で自分のことを話してみる カラー改訂版』

浦島久著 クライド・ダブンプォート著 KADOKAWA 2016年6月刊

自分探しには、自分のことを話してみるのもいいかもしれません。家族のこと、好きな食べ物や趣味のことを話す際の文例がたくさん紹介されています。CDも付いているので、なにか一つのスピーチを暗記して、自分にあわせてアレンジしてみるのはいかがでしょうか。

## 『人生を変える英語力』

山元賢治著 小西麻亜耶著 大和書房 2016年7月刊

帰国子女でもなく、留学経験もないけれど、アップルジャパンの社長になった山元氏が英語の学び方を紹介します。もう一人の著者である小西氏のメソッドがあわなくても、付録にあるカッコいいフレーズを覚えるだけで、英語センスがup！英語が人生を、自分を変えるかもしれません。

その他にも図書館ではたくさんの資料があります。  
どうぞご利用ください！



調布市立図書館公式  
キャラクター じろ