

教員推薦図書 2024年8月

推薦教員	健康・スポーツ心理学科 准教授 小西 瑞穂 先生	【推薦コメント】 「人生は攻略できる」。そう考えると、もっと豊かにもっと楽しくもっと幸せに生きられるような気がしてきます。昨今、「親ガチャ」や「無理ゲー」といった無力感に苛まれるような言葉が流行しています。もちろん、望まないけれど変えられない事実の中で、あるいは支援やリソースが足りない状況の中で闘っていくことはとても負担の大きいことです。けれど、自分で自分を幸せにする、自分の人生を自分で創っていく、というように主体性を持って自分の人生を眺めた時、なんだか元気が湧いてくる気がします。その攻略法がこの本には書かれています。自分の置かれた立場や状況を嘆いているのではなく、自分の幸せのために自分ができることを見つけてみませんか？
書名	人生は攻略できる (ポプラ新書)	
著者名	橋 玲 著	
出版社	ポプラ社	
請求記号	159 / Tac	
資料ID	901127069	