

ウイズライブラリーブック展

私らしく働く！ 私らしく生きる

新年を迎え、新たな気持ちで今年はこんな年にしたい！などと目標を立てる人も多いのでは？なかでも「仕事・働く」について考えている女性におすすめの本を紹介。働く女性・働きたい女性には悩みがいっぱい。「仕事も家庭も大切にしたい」「自分らしく生きたい」。そんな働き方や生き方に悩む女性の不安解消に役立つ一冊をお届けします。



ママ、今日からパートに出ます！

366.8

●野原広子／著 ●KADOKAWA／発行



専業主婦歴 15 年の主人公 40 歳。家計のため、子どもの塾代のため、再び働きに出ることに…。コミックで描く、ママのお勤め再開物語。「採用されやすい条件、会社の裏事情、家庭の変化など、リアルに描かれている。『再就職、どうする？どうなる？』と不安なときに読むとイメージがわかかも！？」

会社・仕事・人間関係が「もうイヤだ！」と思ったとき読む本

●斎藤茂太／著 ●あさ出版／発行

159



「誰もが必ず思い当たる仕事の“イヤなこと”を取り上げ、心の名医「斎藤茂太さん」が、不思議とよく効く 90 ものアドバイスを処方。「仕事をしていると、誰でも『もうイヤだ！』と思うことがある。そうしたことをいかに上手に受け止め、エネルギーに変えるかを指南してくれる。疲れた心に元気がもらえる一冊」

サービス業で働く人のトラブル対処法

366.14

●小川浩一／著 ●東洋経済新報社／発行



サービス産業で働く人が労働法で保障された権利を可能な限り確保できるように、多くの事例をもとに具体的な対応方法などを解説。「小売業、運輸業、飲食店、福祉などのサービス業。人件費削減が重要視されるため、労働条件の低下をめぐるトラブルが絶えない。労働法を知ってわが身を守ろう！」

2 時間で折れない心を手に入れるアドラー心理学

●岩井俊憲／著 ●宝島社／発行

159



人間関係、仕事、失敗、劣等感 etc. 心に多大なストレスが加わっても折れずに立ち直る力を高める「アドラー心理学の考え方」を紹介。「大切なのは、他者に振り回されないように自分軸で生きること。自分で決めること。シンプルに考えること。アドラーを学ぶと、きっとあなたもラクに生きられるようになる」

働く女は敵ばかり

367.2

●遙 洋子／著 ●朝日新聞社／発行



職場で、家庭で、女はいつでも働いている。「働く女」が生き残るための秘密の暗号とは？男と女それぞれが、自分らしく生きていくための遙流フェミニズム論。「毒舌とユーモアを織り交ぜながらテンポよく書かれた短編エッセイ集。女性が日頃モヤモヤと感じていることを一刀両断してくれて読後感スッキリ！」

主婦40歳、復職めざしてます

366.29

●現代洋子／著 ●KADOKAWA／発行



復職を目指す3人の専業主婦の奮闘を漫画で描きながら、本当に使える資格や、自宅を教室を開く方法、女性のためのハローワーク、復職主婦の悩みなど、さまざまな情報を豊富に紹介。「『そろそろ働きたいけれど、自分に出来るのか不安…』そんなあなたに、お役立ちの一冊」