

香川県立図書館 ビジネス情報・しごと応援コーナー

ミニ展示「夏の仕事術～快適に働くための一冊」

暑い夏には、健康に気を付けることはもちろん、効率的な働き方をして、十分な休暇を取ることが大切です。

そこで今回は、夏に快適に働くためのヒントとなる本50冊を展示・貸出します。

展示期間：令和5年8月1日(火) ～ 10月1日(日)

○ 働く人の健康管理

タイトル 著者 出版者 発行年月	資料番号	請求記号
整える習慣（日経ビジネス人文庫） (小林 弘幸／著 -- 日経 BP 日本経済新聞出版本部 -- 2021.2)	1110796792	4983/K85/31
医者が教えるサウナの教科書～ビジネスエリートはなぜ脳と体をサウナでととのえるのか (加藤 容崇／著 -- ダイヤモンド社 -- 2020.3)	1110304274	4983/K152/
最強の体調管理～世界基準のビジネスエリートが実践している (中根 一／著 -- KADOKAWA -- 2018.11)	1110017678	4983/N109/2
ビジネスアスリートが実践する最強のリカバリー術 (竹下 雄真／著 -- 光文社 -- 2018.11)	1110025986	4983/T76/3
人生がラクになる脳の練習（日経ビジネス人文庫） (加藤 俊徳／著 -- 日経 BP 日本経済新聞出版 -- 2023.2)	1110802319	4983/K104/8-2
仕事はうかつに始めるな～働く人のための集中カマネジメント講座 (石川 善樹／著 -- プレジデント社 -- 2017.3)	1109641454	4983/I53/3
食事のスキル 50～仕事のパフォーマンスが劇的に上がる (川端 理香／著 -- かんき出版 -- 2018.2)	1109927242	4985/K169/3
ひとり暮らしビジネスマンのための食事と健康大改善(Business Life) (松村 和夏／[著] -- クロスメディア・パブリッシング -- 2017.9)	1109857589	4985/M102/2
働く人の疲れをリセットする快眠アイデア大全～誰にでも効く光×体温×脳のアプローチ (菅原 洋平／著 -- 翔泳社 -- 2021.3)	1110483987	4983/S81/10
仕事が冴える「眠活法」～疲れを「リセット」する 脳を「活性化」する (中村 真樹／著 -- 三笠書房 -- 2017.8)	1109840916	4983/N91/
精神科医が教える繊細な人の仕事・人間関係がうまくいく方法 (保坂 隆／著 -- 三笠書房 -- 2022.12)	1110770409	4937/H92/1-2

(裏面へ続く)

○ 仕事の効率UP!

タイトル 著者 出版者 発行年月	資料番号	請求記号
仕事の「質」と「スピード」が上がる仕事の順番 (田中 耕比古/著 -- フォレスト出版 -- 2023.4)	1110818232	33620/T16/
仕事ができる人の時間術見るだけノート～AI 分析でわかった 成功法則が2時間で身につく! (越川 慎司/監修 -- 宝島社 -- 2023.3)	1110814751	33620/K19/
時間を「うまく使う人」と「追われる人」の習慣 (滝井 いづみ/著 -- 明日香出版社 -- 2022.12)	1110774674	TA72/336/
いつも時間がないと悩むあなたに贈る感情時間術 (高橋 貴子/著 -- 産業能率大学出版部 -- 2022.7)	1110755186	1596/T15/
10分仕事術～すきま時間を味方につける (滝岡 幸子/著 -- 同文館出版 -- 2022.2)	1110617485	33620/T13/
ガチ速仕事術～すべての仕事を2分の1の時間で終わらせる (大原 昌人/著 -- ぱる出版 -- 2021.1)	1110585500	33620/O12/
仕事は1冊のノートで10倍差がつく (鈴木 進介/著 -- 明日香出版社 -- 2021.1)	1110590690	33620/S13/2
仕事にあふれるムダを見つけてなくす方法! (はざま 悟/著 -- 明日香出版社 -- 2021.9)	1110578729	33620/H10/
「ムダ」の省き方～お金・時間・モノ・情報・逃げ方の現代流改善術 (トーマスガジェマガ/著 -- KADOKAWA -- 2021.9)	1110505573	1590/T106/
シャキッ!つい怠ける自分を「科学的に」動かす方法 (富山 真由/著 -- すばる舎 -- 2021.5)	1110531074	33620/T12/

○ 働き方を見直す

タイトル 著者 出版者 発行年月	資料番号	請求記号
休暇のマネジメント～28連休を実現するための仕組みと働き方 (高崎 順子/著 -- KADOKAWA -- 2023.5)	1110834692	36632/T5/
未来を変えるには～東大起業家講座に学ぶ新しい働き方 (東京大学アントレプレナーシップ教育デザイン寄付講座/編 -- 講談社 -- 2023.3)	1110818349	5370/T29/
未来がヤバい日本でお金を稼ぐとっておきの方法～お金と働 き方の常識をアップデートせよ (南 祐貴/著 --ダイヤモンド社 -- 2021.12)	1110824305	36629/M32/
お金も時間も搾取されない働き方～「労働IQ&EQ」による生き 方のデザイン (萩原 京二/著 --日経 BP 日本経済新聞出版 -- 2022.7)	1110716709	36600/H8/
過労死しない働き方～働くリアルを考える (川人 博/著 -- 岩波書店 -- 2020.9)	1110407390	36699/K3/5

このチラシには一部の資料を掲載しています。展示資料は全て貸出ができます。

令和5年8月作成 香川県立図書館 ビジネス情報・しごと応援担当 Tel:087-868-0567