

## 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「夏の仕事疲れに効く一冊」

今年の夏も暑い日が続いています。夏バテ、脱水症状、寝不足などで疲れやすい夏、暑さに負けずに働くために、しっかり体調管理をしたいものです。

そこで今回は、夏の仕事疲れの予防・解消に役立つ本を「健康法」、「健脳法」、「食生活」、「体にいい働き方」、「睡眠」、「精神衛生」の6つのテーマに分けて展示・貸出します。

展示期間：令和4年8月2日(火) ～ 10月2日(日)

## ○ 健康法

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 社 - - 2021.2)	1110611827	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 -2018.2)	1110017678	4983/T84/2
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
脳がクリアになるマインドフルネス仕事術 (川野 泰周/著 -- ク ロスメディア・パブリッシング - 2017.9)	1109861649	4983/K123/2

## ○ 健脳法

タイトル 著者 出版者 発行年月	資料番号	請求記号
超すぐやる! 「仕事の処理速度」を上げる“科学的な”方法 (菅原 洋平 /著 -- 文響社 -- 2019.8)	1110219050	4983/S81/4-2
脳にいいこと悪いこと大全 頭の働きがよくなり仕事効率が上がる (柿 木 隆介/著 -- 文響社 -- 2017.8)	1109843092	4913/K83/3
はたらく人の目の強化書 目を鍛えると、脳が最適化されて疲れなくな る! (中川 和宏/著 --クロスメディア・パブリッシング -- 2017.6)	1109800902	4964/N3/7
仕事はうかつに始めるな 働く人のための集中力マネジメント講座 (石川 善樹/著 -- プレジデント社 -- 2017.3)	1109641454	4983/I53/3
脳を最適化すれば能力は2倍になる 仕事の精度と速度を脳科学的 にあげる方法 (樺沢 紫苑/著 -- 文響社-- 2016.12)	1109773612	4913/K90/

(裏面へ続く)

## ○ 食生活

タイトル 著者 出版者 発行年月	資料番号	請求記号
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 (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
食べない人ほど仕事ができる! 「少食」も最強のビジネススキル(堀 大輔/著 -- フォレスト出版 -- 2017.1)	1109864213	4985/H74/
忙しい人の世界—シンプルな「食」習慣(杉本恵子/著 -- クロスメディア・パブリッシング -- 2016.1)	1109403244	4985/S117/2

## ○ 体にいい働き方

タイトル 著者 出版者 発行年月	資料番号	請求記号
会社に殺されない働き方(難波 克行/著 -- クロスメディア・パブリッシング -- 2018.5)	1109976108	4988/N13/2
会社や仕事につぶされない働き方・休み方 (茅嶋 康太郎/著 -- すばる舎 -- 2018.1)	1109916377	4988/K30/
仕事がつライ時の感情の整理法(和田 秀樹/著 -- WAVE 出版 -- 2017.3)	1109722635	4988/W3/
明日に疲れを持ち越さないプロフェッショナルの仕事術(渡部 卓/著 -- クロスメディア・パブリッシング -- 2016.6)	1109538015	4988/W2/2

## ○ 睡眠

タイトル 著者 出版者 発行年月	資料番号	請求記号
45歳からは「眠り方」を変えなさい 闘うビジネスマンの脳と体を最高レベルにする方法(田中 俊一/著 -- 文響社 -- 2018.1)	1110009345	4983/T90/
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/
ビジネスマンのための、いつも「ぐっすり」眠れる本(岡本 八大/著 -- 明日香出版社 -- 2017.7)	1109827384	4983/O68/
できる人は超短眠! 「短眠」は最強のビジネススキル(堀 大輔/著 -- フォレスト出版 -- 2016.5)	1109499960	4983/H68/

## ○ 精神衛生

タイトル 著者 出版者 発行年月	資料番号	請求記号
図解「めんどくさい」をスッキリ消す技術 仕事、家事、人間関係がすべて楽になる!(奥田 弘美/著 -- マキノ出版 -- 2016.9)	1109657674	4983/O64/
仕事も人間関係も「いっぱいいっぱい」にならない方法(高橋龍太郎/著 -- 青春出版社 -- 2015.6)	1109148013	4983/T65/

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4年7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