



心もからだも健康に働くために



【ワークライフバランスを目指す】

No.	資料ID	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
1	101255668	仕事に追われず自分の時間を確保する	ハック大学へそ 著	ポプラ社	2023	336.2/2023.X
2	1012046668	ワークライフ・インテグレーション	平澤克彦 編著	ミネルヴァ書房	2021	336.4/2021.9
3	1011430590	仕事と家庭は両立できない?	アン=マリー・スローター 著	NTT出版	2017	366.38/2017.8
4	1011490875	雇用と結婚・出産・子育て支援の経済学	足立泰美 著	大阪大学出版会	2017	366.38/2017.3
5	1011216668	「働くママ」の仕事術	金澤悦子 著	かんき出版	2015	366.38/2015.Z
6	1011340104	これで解決。働くママが必ず悩む36のこと	毛利優子 著	日本実業出版社	2015	366.38/2015.5
7	1010906210	新しいパパの働き方：仕事も家庭も!欲張りガイドブック	ファザーリング・ジャパン 著	学研教育出版	2014	366.7/2014.7

【心とからだを気遣う】

No.	資料ID	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
8	1011411137	スッキリした朝に変わる睡眠の本	梶本修身 著	PHPエディターズ・グループ	2017	498.36/2017.5
9	1011410386	図解マインドフルネス瞑想がよくわかる本	有光興記 監修	講談社	2017	498.39/2017.4
10	1011408034	働く女性のストレスとメンタルヘルスケア	丸山総一郎 編	創元社	2017	498.8/2017.3
11	1011390745	「正しい時間の使い方」が、あなたの健康をすべて左右する	石黒源之 著	東洋経済新報社	2017	491.3/2017.2
12	1011500855	隠れ疲労	梶本修身 著	朝日新聞出版	2017	498.3/2017.Y
13	1011288246	大人のメンタルヘルス常識	トキオ・ナレッジ 著	宝島社	2016	498.39/2016.Y
14	1011377270	GET UP!	ジェイムズ・A. レヴィン 著	KADOKAWA	2016	498.3/2016.X
15	1011211917	はたらく人のコンディショニング事典	岩崎一郎 監修	クロスメディア・パブリッシング	2015	498.3/2015.Z
16	1011208244	40歳からはカラダで差がつく!エリートの最強コンディショニング	上野啓樹 著	マガジンハウス	2015	498.3/2015.X

【仕事を効率よくして負担を減らす】

No.	資料ID	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
17	1012313647	よく働き、よくサボる。	テレビ朝日logirl 編	扶桑社	2023	159.4/3/2023.3
18	1012118913	ITエンジニア残業ゼロの働き方	田中聡 著	技術評論社	2022	007.35/2022.3
19	1011841218	ミスを「成果」に変える	藤田尊子 著	自由国民社	2019	336/2019.9
20	1011706072	図解自分をアップデートする仕事のコツ大全	金沢悦子 著	講談社	2019	336/2019.3
21	1011700927	残業ゼロのノート術	石川和男 著	きずな出版	2019	336.2/2019.3
22	1011426838	残業ゼロの仕事のルール	鳥原隆志 著	PHPエディターズ・グループ	2017	336.2/2017.7
23	1011408612	女子の働き方	永田潤子 著	文響社	2017	159.4/7/2017.4
24	1011244413	仕事のダンドリ	松本幸夫 著	同文館出版	2016	336.2/2016.5
25	1011223870	もう必要以上に仕事しない!時短シンプル仕事術	鈴木真理子 著	明日香出版社	2016	336.2/2016.1

【働き方について考える】

No.	資料ID	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
26	1012564561	はたらく物語	河野真太郎 著	笠間書院	2023	366.04/2023.Z
27	1012045298	この働き方大丈夫?: カラー図解イラスト付き	中国新聞取材班 著	集広舎	2021	366.02/2021.X
28	1011844071	働く人のための感情資本論: パワハラ・メンタルヘルス・ライフハックの社会学	山田陽子 著	青土社	2019	366.94/2019.Y
29	1011706056	過労死: その仕事、命より大切ですか	牧内昇平 著	ポプラ社	2019	366.99/2019.3
30	1011668694	残業学	中原淳 著	光文社	2018	366.32/2018.Z
31	1011483284	これを知らずに働けますか?	竹信三恵子 著	筑摩書房	2017	366.02/2017.7
32	1011385547	仕事と就活の教養講座: 生きのびるための働き方	細谷実 編著	白澤社	2016	366/2016.3
33	1011391867	やりたいことを仕事にするなら、派遣社員をやりなさい!	大崎玄長 著	総合法令出版	2016	366.8/2016.3