



ワークライフバランスを保つために～健康を守ろう～



【仕事と生活を両立するには】

No.	資料ID	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
1	1012967012	研究者、生活を語る	岩波書店編集部 編	岩波書店	2024	002/2024.X
2	1012533863	〈共働き・子育て〉世代の本音	本道敦子 著	光文社	2024	366.7/2024.3
3	1012501373	心理職の仕事と私生活	伊藤正哉 編著	福村出版	2023	146.89/㍿2023.7
4	1012362164	働く女性のキャリア研究	古武真美 著	樹村房	2022	366.38/2022.8
5	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
6	1011346325	ルボ父親たちの葛藤	おおたとしまさ 著	PHP研究所	2016	366.7/2016.7

【業務をより効率化させよう】

No.	資料ID	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
7	1012555668	仕事に追われず自分の時間を確保する	ハック大学ベソ 著	ポプラ社	2023	336.2/2023.X
8	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
9	1011675244	「やること地獄」を終わらせるタスク管理「超」入門	倉下忠憲 著	星海社	2019	336.2/2019.2
10	1012468813	いちばん大切なのに誰も教えてくれない段取りの教科書	水野学 著	ダイヤモンド社	2018	336.2/2018.X
11	1011563432	お金と時間の悩みが消えてなくなる最高の時短	米山彩香 著	KADOKAWA	2018	159.4/㍿2018.7
12	1011456199	仕事の渋滞は「心理学」で解決できる	佐々木正悟 著	KADOKAWA	2017	336.2/2017.Z
13	1011448972	ライフハック大全	堀正岳 著	KADOKAWA	2017	159/㍿2017.Y

【過重労働を防ぐために】

No.	資料ID	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
14	1012668172	学校と日本社会と「休むこと」	保坂亨 著	東京大学出版会	2024	371.3/2024.4
15	1012260889	なぜ、あの人はよく眠れるのか	小林弘幸 著	主婦と生活社	2022	498.36/2022.7
16	1011870159	過労事故死	川岸卓哉 著	旬報社	2020	366.99/2020.5
17	1011829072	過労死110番	森岡孝二 編	岩波書店	2019	366.99/2019.X
18	1011706056	過労死	牧内昇平 著	ポプラ社	2019	366.99/2019.3
19	1011681838	雇用身分社会の出現と労働時間	森岡孝二 著	桜井書店	2019	366.21/2019.2
20	1011668694	残業学	中原淳 著	光文社	2018	366.32/2018.Z
21	1011390588	なぜ、残業はなくなるのか	常見陽平 [著]	祥伝社	2017	336.44/2017.4
22	1011500855	隠れ疲労	梶本修身 著	朝日新聞出版	2017	498.3/2017.Y
23	1011500756	ブラック職場	笹山尚人 著	光文社	2017	366.02/2017.Y
24	1011433016	仕事が冴える「眠活法」	中村真樹 著	三笠書房	2017	498.36/2017.8
25	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
26	1011481676	「死ぬくらいなら会社辞めれば」ができない理由(ワケ)	汐街コナ 著	あさ出版	2017	498.8/2017.4
27	1011405808	「おもてなし」という残酷社会	榎本博明 著	平凡社	2017	498.8/2017.3
28	1011281852	ストレスチェック時代のメンタルヘルス	天笠崇 著	新日本出版社	2016	498.8/2016.X
29	1011173679	ルボ過労社会	中澤誠 著	筑摩書房	2015	366.32/2015.8

【これからの働き方を考える】

No.	資料ID	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
30	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
31	1012173413	人材マネジメントとアイデンティティ	櫻井雅充 著	文真堂	2021	336.4/2021.3
32	1011844931	フィンランド人はなぜ午後4時に仕事が終わるのか	堀内都喜子 著	ポプラ社	2020	366.7/2020.1
33	1011619895	残業の9割はいらない	本間浩輔 著	光文社	2018	336.4/2018.7
34	1012038145	人工知能の経済学	馬奈木俊介 編著	ミネルヴァ書房	2018	331/2018.X
35	1011483326	やりがいから考える自分らしい働き方	矢島里佳 著	キノブックス	2017	159.4/㍿2017.5

※請求記号…図書館の本の背ラベルの記号です。これらの本は、当館に所蔵があります。