

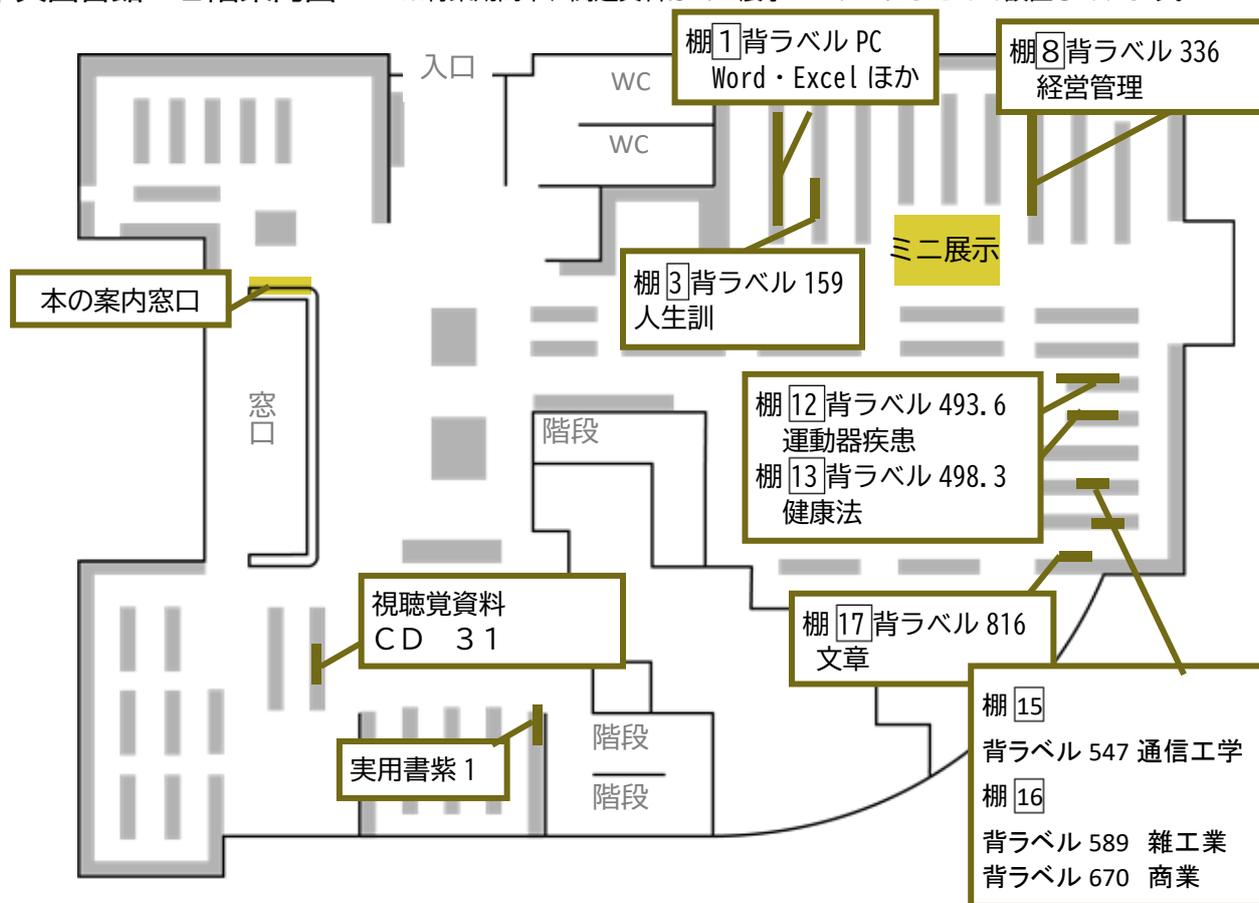
テーマ：デスクワーク



1 図書館の棚から探す

中央図書館 2階案内図

※特集期間中、関連資料はミニ展示コーナーにまとめて設置しています。



2 蔵書検索機（インターネット）で調べる

館内設置の検索機や、インターネット（パソコン・スマートフォン）から検索できます。

<https://opac.lib.city.matsumoto.lg.jp/WebOpac/webopac/index.do>



おすすめキーワード

事務管理

能率

ビジネスメール

表計算

Word

ノート術

疲労

3 おすすめ資料

資料の場所や利用状況は、QRコードから御確認いただくか、図書館職員へお尋ねください。

■仕事術

1		『最強の時短仕事術 46』 越川 慎司／著 ぱる出版 2023.8 仕事をスムーズに進めるための具体的な実践方法とその効果を解説。
2		『がんばらない効率化』 諏訪 寿一／著 PHP エディターズ・グループ 2023.6 「ためない」「まとめない」を基に、常識やぶりの方法で効率化を実現。
3		『「すぐやる人」のビジネス手帳術』 伊庭 正康／著 ナツメ社 2022.12 短期間で残業ゼロ。楽しく続けられる「手帳活用術」を図表とともに解説。
4		『科学的に正しいずるい資料作成術』 越川 慎司／著 かんき出版 2020.2 5万枚以上のパワポ資料をAI分析。「思いどおりに相手を動かす」資料作成術。
5		『会社の片付け!』 川井 かおる／著 日経BP 日本経済新聞出版本部 2022.3 オフィスを片付けて、快適に仕事をするための整理収納術を紹介。
6		『イラストとマンガで楽しくわかる!はじめての経理のおしごと』 下釜 綾子／著 ソーテック社 2022.8 初心者にもわかりやすく、経理の基礎や全体像をポイントを押さえて説明。
7		『Stationery Magazine 』2023年度版 ヘリテージ 2023.5 デスクワークを楽しくする、こだわりの文房具傑作選
8		『先送り0』 jMatsuzaki／著 技術評論社 2024.3 課題の「先送り」をゼロにする、1日3分でできる「3つのルール」を紹介。
9		『できる人だけが知っている「超」インプット術』 間川 清／著 三笠書房 2023.11 限られた時間でも、たくさんのインプットと最高のアウトプットを実現する方法。
10		『弱い力でも使いやすい頼もしい文具たち』 波子／著 小学館クリエイティブ ストレスの少ない、誰にでも使いやすい文具を車椅子ライターが厳選して紹介。
11		『伝わるメモは図解が9割!』 泉 収／著 自由国民社 2022.5 誰にでも分かりやすいメモ。図解を使って伝える具体的なアイデア事例を紹介。

■パソコン活用

12		『「そんなことも知らないの?」と思われたくない社会人のパソコンスキル大全』 四禮 静子／著 技術評論社 2024.4 基礎スキルから、仕事をスピードアップさせる上級技まですべて紹介する。
13		『図解!ChatGPT×Excel のツボとコツがゼッタイにわかる本 』 立山 秀利／著 秀和システム 2023.8 ビジネスに活かす ChatGPT と Excel の組み合わせの具体的な方法を紹介。
14		『パソコン作業をスピードアップ!PC 時短知恵袋』 I O 編集部／編集 工学社 2023.6 パソコンをもっと便利に、作業時間を短縮する技を解説。
15		『これからはじめるワードの本』 門脇 香奈子／著 技術評論社 2024.1 大きな画面と文字で、ワードの基本の操作手順を説明。
16		『パソコン仕事が10倍速くなる80+αの方法』 田中 拓也／著 SBクリエイティブ 2024.1 すぐに使える最新の即効テク&便利ワザで、仕事を圧倒的にラクにする。
17		『時短×脱ムダ最強の仕事術』 橋本 和則／著 SBクリエイティブ 2023.4 苦手な操作を素早く、簡単に!最強スキルで仕事の効率を高める。
18		『パソコン仕事が一瞬で片づく Power Automate 超入門』 藤澤 専之介／著 SBクリエイティブ 2023.2 プログラミング知識がない人でも業務の自動化ができるよう演習を通して解説。
19		『今すぐ使えるかんたん Word 完全ガイドブック困った解決&便利技』 AYURA／著 技術評論社 2023.3 業務に役立つテクニックから困った時の対処法まで丁寧に解説。
20		『図解でわかる最新タイピングが1週間で身につく本』 佐藤 大翔／著 東京：秀和システム 2023.4 初心者でも、1週間で無理なくタッチタイピングが身につく本。
21		『資料デザインの魔法』 堀 裕紀／著 インプレス 2023.5 日々のニュースで見聞きする基礎用語や時事用語を丁寧に解説。
22		『できる Windows 11』2024年改訂3版 法林 岳之／著 インプレス 2023.12 Copilot 厳選&便利技を含む、Windows 11 の便利な機能を多数紹介。
23		『Excel ピボットテーブル データ集計・分析の「引き出し」が増える本』 木村 幸子／著 翔泳社 2023.7 分析の方法、視覚化するためのテクニック、データベースの活用法までを解説。

■疲れをいやす

24		『悪い姿勢は天井を見つめて治しなさい』 中村 弘志／著 ビジネス社 2023.7 背骨のゆがみから始まる体の不調。その改善策を脳と視覚の関係から解説する。
25		『「天気が悪いと調子が悪い」を自分で治す本』 佐藤 純／著 アスコム 2022.3 頭痛や肩こりなど、天気による体の不調を自分で治す方法を専門医が伝授。
26		『耳ひっぱり』 藤本 靖／著 大和書房 2017.3 1日1分。耳をひっぱるだけであらゆる疲れがとれる健康法をイラスト入り解説。
27		『史上最高のストレッチ』 野上 鉄夫／著 新星出版社 2022.4 頭からつま先まで。筋肉の緊張をゆるめ適切にのばすためのストレッチを紹介。
28		『眼科医が選んだ目がよくなる写真30』 本部 千博／著 興陽館 2020.2 見るだけで目がよくなるトレーニング用の写真を30枚収録。
29		『思考と体がスッキリ!睡眠のしくみ』 坪田 聡／監修 成美堂出版 2023.4 ぐっすりとするための生活習慣や最新の常識を、専門医が解説。
30		『しつこい首・肩の痛み・コリは手首ほぐしでよくなる』 萩原 祐介／著 河出書房新社 2023.10 原因不明の痛みやコリを自分でやわらげるストレッチなどを紹介。
31		『自律神経を整える。』 視聴覚資料(CD) 広橋 真紀子／音楽 デラ 2018 聴くことで自律神経を整え、健やかな活動に導く音楽。
32		『疲れ対策の新常識』 マガジンハウス 2023.12 『Tarzan』掲載を再編集。疲れにくいカラダを手に入れるさまざまな方法も紹介。
33		『肩こり・首の痛みがスーッと消える関節1分ストレッチ』 酒井 慎太郎／著 永岡書店 2021.5 “座り疲れ”が招くさまざまな不調を、簡単に解消するストレッチを紹介。

作成：令和6年5月

※ 掲載されている情報は作成日現在のものです。

資料が見つからないときや、図書館にない資料の取寄せ・
リクエストについては、図書館までお尋ねください。

 **松本市図書館**

Matsumoto City Library

〒390-0861 長野県松本市蟻ヶ崎 2-4-40

電話 0263-32-0099 Fax0263-37-1148

Mail tosyokan@city.matsumoto.lg.jp

<https://www.lib.city.matsumoto.lg.jp/>