

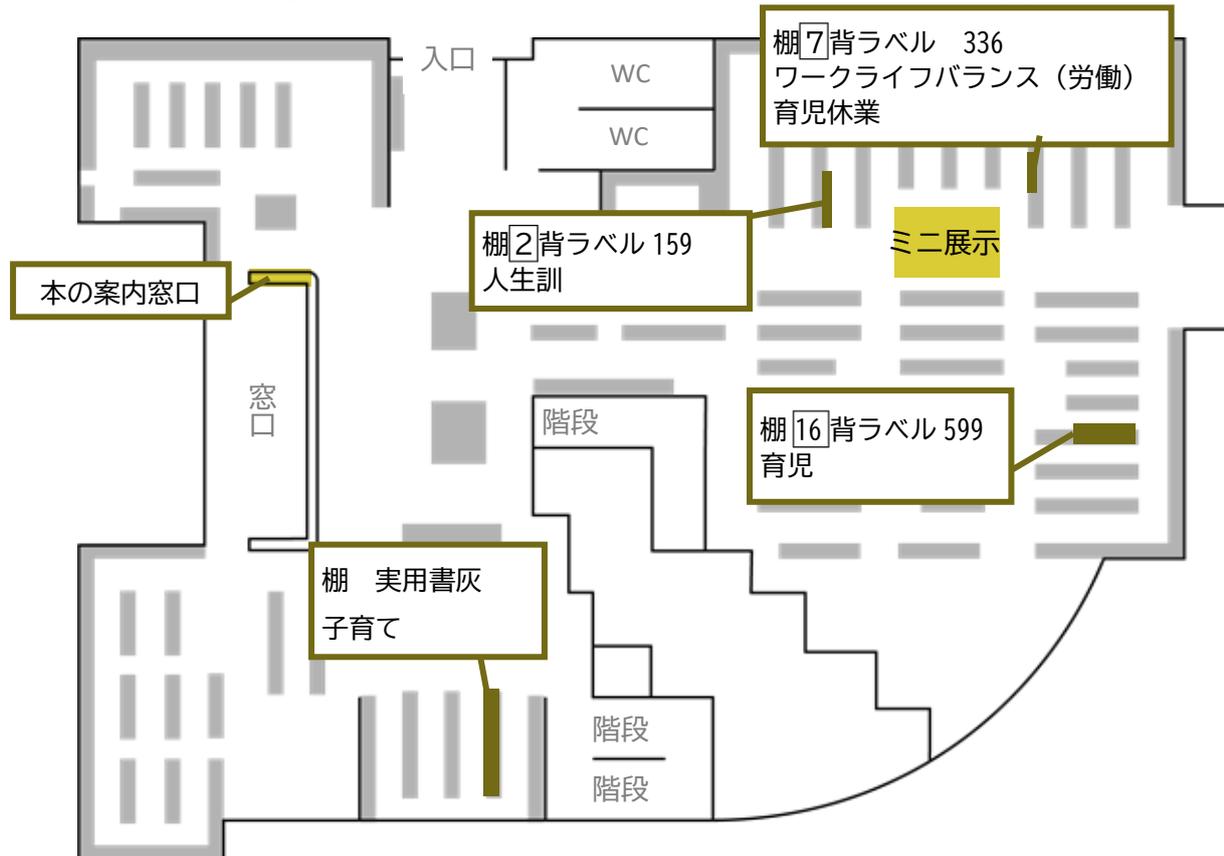
# テーマ：ワークライフバランス



## 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

ワークライフバランス

労働

育児

テレワーク

人生訓

### 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。

※ 館外貸出できない資料も掲載されています。

#### ■ワークライフバランス

|    |   |   |
|----|---|---|
| 1  |    | 『仕事と子育ての両立』<br>矢島 洋子／著ほか 中央経済社 2024.5<br>「女性の活躍」と「男性の子育て」に着目。両立の形を考える。                      |
| 2  |    | 『心理職の仕事と私生活』<br>伊藤 正哉／編著ほか 福村出版 2023.7<br>若手の心理職が自身の仕事と私生活について考察する。                         |
| 3  |    | 『戦略としての家庭マネジメント』<br>藏本 雄一／著 ぱる出版 2023.2<br>仕事で成果を出すための家庭円満のコツを5つに分けて紹介。                     |
| 4  |    | 『先輩ワーママと考える仕事と育児のちょうどいいを見つける本』<br>あい／著ほか ハガツサ 2023.2<br>ワーキングマザーが囚われやすい思い込み、トラブルを払拭する方法を解説。 |
| 5  |   | 『お金・仕事・家事の不安がなくなる共働き夫婦最強の教科書』<br>内藤 眞弓／著 東洋経済新報社 2021.10<br>共働き夫婦が支え合うためのお悩み解決方法について解説。     |
| 6  |  | 『ワーク・ファミリー・バランス』<br>高橋 美恵子／編 慶應義塾大学出版会 2021.10<br>海外の子育て世代を調査し、家庭と仕事を両立するための課題を提示する。        |
| 7  |  | 『これでいいのかサラリーマン』<br>森 竜太郎／著 幻冬舎メディアコンサルティング 2021.8<br>共働きが主流になった現代においてパートナーの仕事への向き合い方を考える。   |
| 8  |  | 『家庭と仕事の心理学』<br>尾形 和男／編著 風間書房 2018.3<br>家庭や仕事、余暇時間は生活にどのような影響を与えているのかを解説。                    |
| 9  |  | 『ワークライフバランス 今日から変わる入門講座』<br>坂東 眞理子／編著ほか 朝日新聞出版 2008.10<br>自分らしいワークライフをデザインするためのアドバイスを紹介。    |
| 10 |  | 『学校と日本社会と「休むこと」』<br>保坂 亨／著 東京大学出版会 2024.4<br>社会を取り巻く「皆勤」とワークライフバランスについて考える。                 |
| 11 |  | 『子育てしながらフリーランス』<br>カワグチ マサミ／著 左右社 2021.11<br>フリーランス歴10年の著者が子育てフリーランスの「知りたい」を解説。             |

## ■働き方

|    |   |   |
|----|---|---|
| 12 |    | 『個人と組織のための男性育休』<br>尾野 裕美／著 ナカニシヤ出版 2023.5<br>男性の育休取得を推進するために必要な要素について検討。                      |
| 13 |    | 『地域とヒトを活かすテレワーク』<br>古賀 広志／編著ほか 同友館 2018.2<br>場所と時間を制限しない働き方がもたらした影響について事例とともに解説。              |
| 14 |    | 『お先に失礼します！ 共働きパパが見つけた残業しない働き方』<br>中村 一／著 KADOKAWA 2017.9<br>半年間の育児休業を取得した3児のパパが残業しない働き方を紹介する。 |
| 15 |    | 『大学生のためのキャリアデザイン入門』<br>岩上 真珠／編ほか 有斐閣 2014.6<br>大学生に向けてワークライフバランスなどの自身の生き方を考えるヒントを提供。          |
| 16 |    | 『あなたが輝く働き方』<br>小室 淑恵／著 PHP研究所 2013.11<br>ワークライフバランスを充実させるための発想・行動のヒントを紹介。                     |
| 17 |   | 『パパの働き方が社会を変える!』<br>吉田 大樹／著 労働調査会 2014.9<br>パパができる「働き方を変える」方法について紹介。子育て支援制度も解説。               |
| 18 |  | 『新しいパパの働き方』<br>ファザーリング・ジャパン／著 学研教育出版 2014.7<br>仕事にも育児にも全力な新しい働き方「育キャリ」について紹介。                 |
| 19 |  | 『働き方革命』<br>駒崎 弘樹／著 筑摩書房 2009.5<br>仕事とともに家庭や社会に貢献する新しい日本人像について解説。                              |
| 20 |  | 『ジェンダーで読み解く男性の働き方・暮らし方』<br>多賀 太／著 時事通信出版局 2022.3<br>男性の舵・育児参加はなぜ進まないのか、ジェンダー平等の観点から読み解く。      |
| 21 |  | 『アドレスフリーという働き方』<br>浦 聖治／著 光文社 2024.01<br>時間にも場所にも縛られない働き方「アドレスフリー」について紹介。                     |
| 22 |  | 『成果を上げて、定時に帰る方法』<br>ファーガス・オコネル／著 日本能率協会マネジメントセンター 2007.4<br>「定時に帰る」「成果を出す」2つを両立させる”小さな習慣”を紹介。 |
| 23 |  | 『手帳 300%活用術』<br>日本能率協会マネジメントセンター／編 日本能率協会マネジメントセンター 2009.10<br>ワークライフバランスの実現のため、117の手帳術を紹介。   |

## ■ライフスタイル

|    |   |   |
|----|---|---|
| 24 |    | 『オランダ流ワーク・ライフ・バランス』<br>中谷 文美／著 世界思想社 2015.1<br>「パートタイム王国」オランダに住む人々のライフスタイルを紹介。            |
| 25 |    | 『新しい働き方と暮らし方 いま世の中を沸かせている20代のリアルライフ』<br>柘出版社 2017.3<br>東京を拠点とする20代起業家たちの働き方・暮らし方を分析。      |
| 26 |    | 『運命の仕事に出会うための本』<br>久保田 展夫／著 クロスメディア・パブリッシング 2013.4<br>自分を見つめなおし、運命の仕事にたどり着くまでの方法を紹介。      |
| 27 |    | 『遊ぶ奴ほどよくデキる!』<br>大前 研一／著 小学館 2005.7<br>人生を充実させるためのオフ時間の過ごし方を紹介。                           |
| 28 |   | 『いきいきビジネス・ライフ』<br>藤井 則彦／著 丸善プラネット 1997.5<br>充実したビジネスライフを送るための方法を著者の体験談をもとに紹介。             |
| 29 |  | 『1週間はこう使い!』<br>中島 孝志／著 主婦と生活社 2005.2<br>一週間をより効率的に、有意義にするための曜日管理術を紹介。                     |
| 30 |  | 『枠からはみ出す仕事術』<br>美崎 栄一郎／著 サンマーク出版 2011.3<br>会社という枠から自身の仕事の幅を広げ好きな仕事にしていく方法を解説。             |
| 31 |  | 『“私の時間”はどこに消えたのか』<br>ライフ・リサーチ・プロジェクト／編 青春出版社 2023.7<br>時間の使い方を客観的に見直し、無理なく無駄のない24時間を設計する。 |
| 32 |  | 『正直、仕事のこと考えるとユーウツすぎて眠れない。』<br>じゅえき太郎／著 三笠書房 2024.3<br>仕事の悩みと解決策を働きアリの4コマ漫画とともに紹介。         |

作成：令和6年8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/>