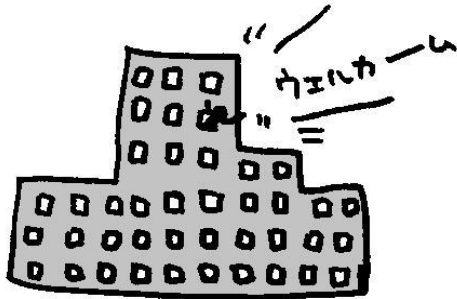




# 仕事のモロモロ

～新生活お助けします～



春ですね。就職、転職、転勤、昇進、定年などなど新しい生活が始まった人も多いでしょう。

新しいことには楽しみもあれば、不安も多いもの。あなたの心配事はどんなことでしょうか？人間関係？仕事内容？生活リズムの変化？

緊張するのは当然ですが、それが続くと疲れてしまいます。ちょっと目を通しておくと気持ちが楽になるような本を中心に集めてみました。

本の中の1行があなたの役に立ちますように。

場所 中野区立中央図書館 B1F ワークライフ支援展示コーナー

期間 平成24年4月28日(土)～6月20日(水)

問合せ 中野区立中央図書館

[月曜(祝日の場合はその翌日)・最終金曜休館]

中野区中野2-9-7

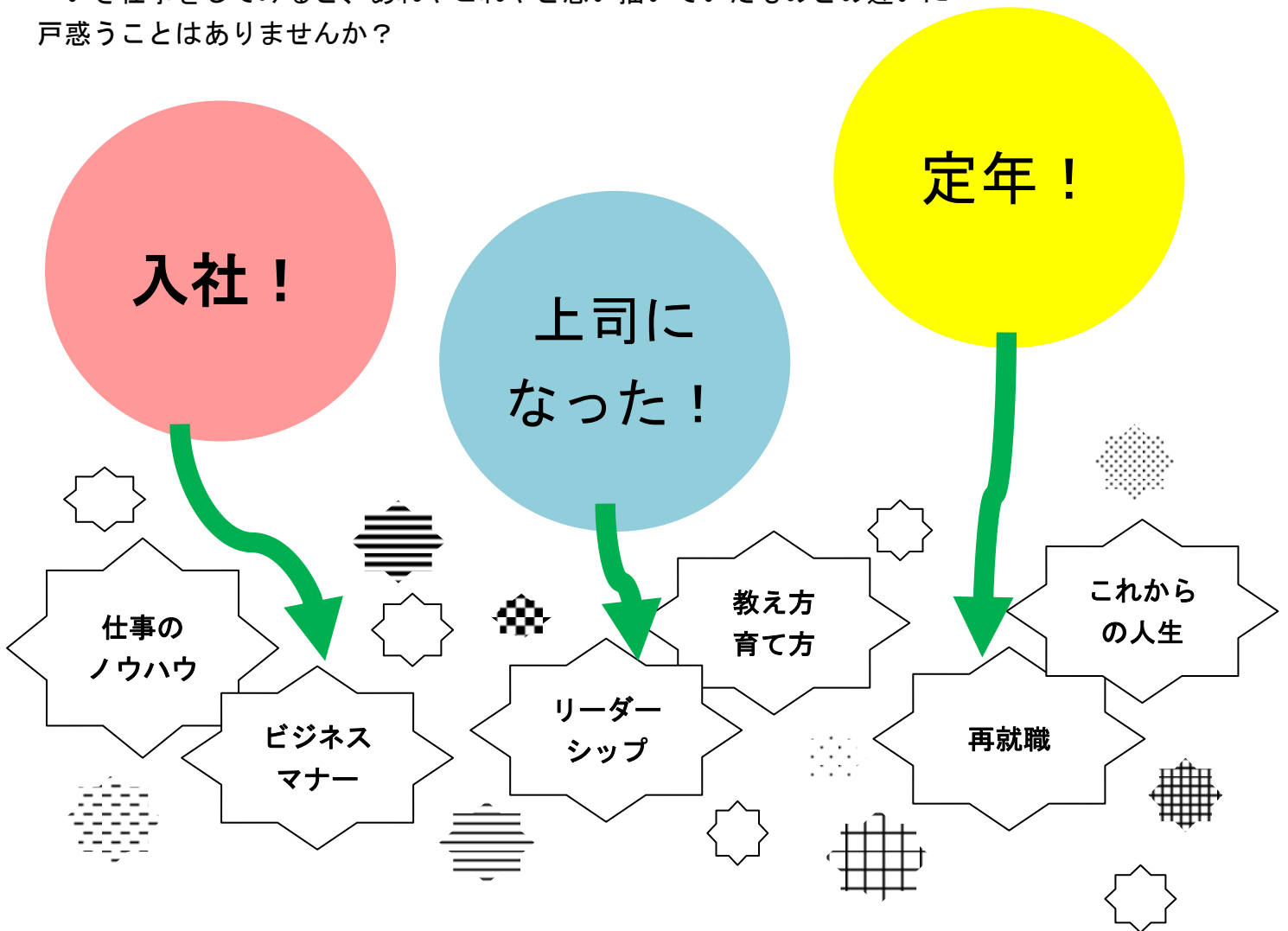
TEL 03-5340-5070

春



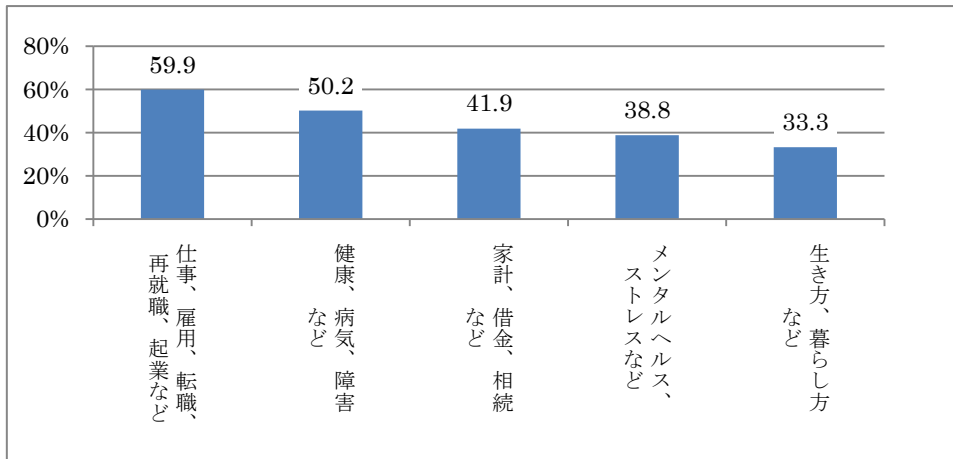
### 4月から新生活がスタート！

いざ仕事してみると、あれやこれやと思い描いていたものとの違いに戸惑うことはありませんか？

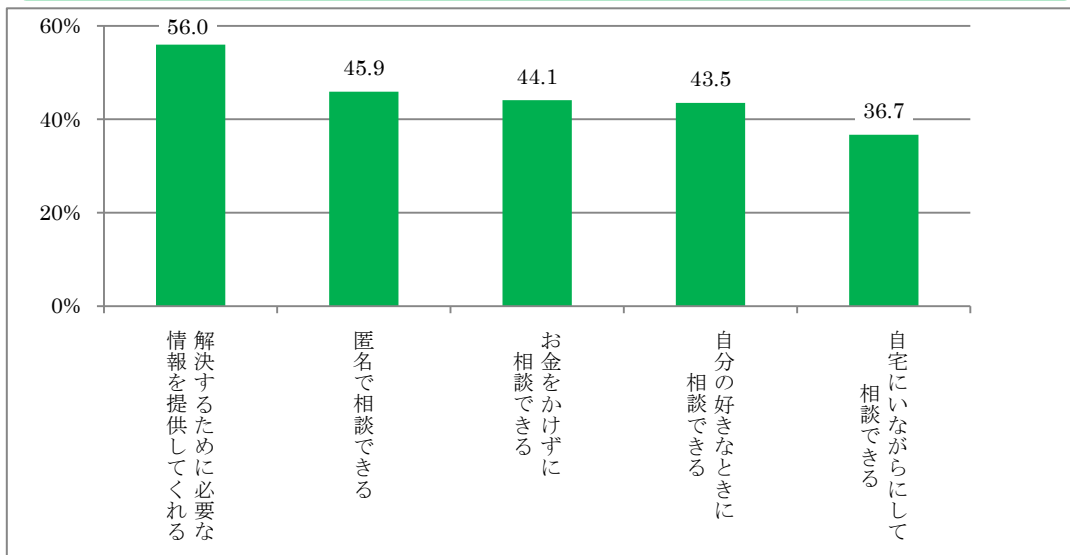


環境・立場が変わっても、仕事の悩みはつきません…。

### この1年間にあった悩みや困りごと（複数回答）



### 悩みや困りごとがあったときにどのような支援があればよいと思うか



『男女共同参画社会データ集 2011年版』 三冬社 (R367.1/ダ/11)

この2つの統計は、上位5位までを抜粋したのですが、一年を通して仕事に思い煩う方が多く、そして当たり前のことですが、誰もが解決の糸口になる情報を求めていることがわかります。

壁に突き当たったまま、いつまでも一人で抱え込んだりしてしまうと、積みり積もってメンタル面が不調になる等、大変なことになりかねません。

今の時代、すべての働く人にとってメンタルヘルスは重要な問題となっているので、まだ新生活が始まったばかり、と悠長に言ってられません。

何事も早めが肝心です。

仕事に悩まされないためにも、新生活が始まったこの時期に少しでも心が軽くなるヒントを見出してみませんか？





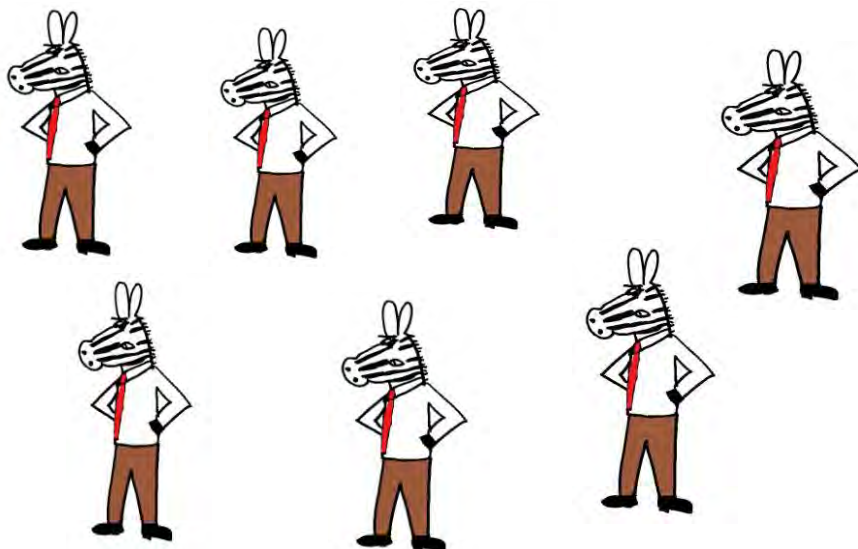
## 新生活の手引きあれこれ

### 新社会人の心得

書名	著者	出版者	出版年	請求記号	
一人前社員の新ルール	黒川 勇二／著	まこといちオフィス	2009	159.4	ク
新入社員読本	日本生産性本部／編	生産性出版	2011	336	シ
図解20代のうちに身につける仕事の常識入門	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	2011	336	ズ
会社・仕事のビジネスマナー	スピーキングエッセイ／監修	秀和システム	2008	336.4	カ
ダメな上司をうまくかわす8つの方法	城所 奈乃子／著	ナナ・コーポレート・コミュニケーション	2011	336.4	キ
図解まるわかり女性のビジネスマナー	鈴木 あつこ／著	新星出版社	2008	336.4	ス
地雷語！	中山 マコト／著	ぱる出版	2012	336.4	ナ
上司取扱説明書	藤野 祐美／著	同友館	2011	336.4	フ
上司は“だまして”使え！	諒 純也／著	阪急コミュニケーションズ	2011	336.4	マ
会社って楽しい？	美崎 栄一郎／著	ビジネス社	2010	336.4	ミ
楽しく生き抜くための笑いの仕事術	村瀬 健／著	マガジンハウス	2011	336.4	ム
どこまでやったらクビになるか	大内 伸哉／著	新潮社	2008	366.1	オ

### 5月病に負けない！

書名	著者	出版者	出版年	請求記号	
部下の「うつ」をすばやく見つける本	横山 美弥子／著	中経出版	2010	336.4	ヨ
よくわかる「健康会計」入門	森 晃爾／共著	法研	2010	336.4	ヨ
職場で、仲間うちで他人に軽く扱われない技法	内藤 誼人／著	大和書房	2009	361.4	ナ
君は雇用社会を生き延びられるか	大内 伸哉／著	明石書店	2011	366.1	オ
職場不適応症	渡辺 登／監修	講談社	2009	498.8	シ
働く人のための「読む」カウンセリング	高山 直子／著	研究社	2010	498.8	タ
ワーキングうつ	西川 敦子／著	ダイヤモンド社	2009	498.8	ニ
クレーム対応のプロが教える心を疲れさせない技術	中村 友妃子／共著	青春出版社	2008	673.3	ナ



## 部下ができたなら…

書名	著者	出版者	出版年	請求記号	
明日から部下にイライラしなくなる本	高橋 克徳／著	ずばる舎	2011	336.3	タ
42歳からの上司のルール	田中 和彦／著	明日香出版社	2010	336.3	タ
最新リーダーの仕事と役割がよ〜くわかる本	平尾 隆行／著	秀和システム	2010	336.3	ヒ
ミリオネーゼのコミュニケーション術	大塚 葉／〔著〕	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2006	336.4	オ
敬語の手帳	唐沢 明／著	グラフ社	2009	336.4	カ
人は上司になるとバカになる	菊原 智明／著	光文社	2011	336.4	キ
その「ほめ方」がやる気を奪う！	小林 作都子／著	日本経済新聞出版社	2009	336.4	コ
新人OLと3時間！一緒に覚える敬語	渡辺 由佳／監修	青春出版社	2011	336.4	シ
これだけはおさえておきたい「仕事の教え方」	関根 雅泰／著	日本能率協会マネジメントセンター	2007	336.4	セ
折れない新人の育て方	船戸 孝重／共著	ダイヤモンド社	2009	336.4	フ
部下・スタッフが動きだすできる人の話す技術	古川 裕倫／著	かんき出版	2011	336.4	フ
できる上司は「教え方」がうまい	松尾 昭仁／著	日本実業出版社	2011	336.4	マ

## 定年からはじめる

書名	著者	出版者	出版年	請求記号	
定年が楽しみになる生き方	吉越 浩一郎／著	ワック	2011	159.7	ヨ
「定年」前後の手続きと生活プラン 2012		日本実業出版社	2012	364.3	テ
60歳からの仕事ガイド	上田 信一郎／著	有楽出版社	2007	366.2	ウ
六〇歳から始める小さな仕事	瀬川 正仁／著	バジリコ	2011	366.2	セ
定年後を楽しむ仕事の本	河合 和／著	日本経済新聞社	2004	367.7	カ
60歳から少しだけ社会貢献を始める本	佐藤 葉／共著	実務教育出版	2009	367.7	サ
定年後を楽しく生きる100の知恵	日経ビジネス／共同編集	日経BP社	2004	367.7	テ



心配する  
より

動いて  
みる



◆中野区立図書館所蔵の資料

図書館内では利用者開放端末（OPAC）、インターネットでは中野区立図書館ホームページ（<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>）にて資料を検索できます。

<参考キーワード>

「転勤」「新入社員」「メンタルヘルス」「定年」「ビジネスマナー」など

☆新聞縮刷版

朝日新聞・読売新聞・日本経済新聞・毎日新聞があります。

◆国立国会図書館【インターネット】

<https://www.ndl.go.jp/>

「資料の検索」から国会図書館で所蔵している本や所蔵している雑誌の記事を検索することができます。また、「国立国会図書館サーチ」を利用してキーワードを検索すると全国の公共図書館、美術館や学術研究機関などの蔵書や、国会図書館所蔵の雑誌記事論文など複合的に検索することができます。

◆東京都立図書館【インターネット】

<http://www.library.metro.tokyo.jp/>

「本や資料を探す」というページから、東京都立図書館所蔵資料（「蔵書検索」）だけでなく都内公立図書館の蔵書（「統合検索」）や専門分野の図書館の検索（「専門図書館ガイド」）など、色々な検索ができます。

## 情報・相談サイト

◆中野まなVIVAネット 中野区

<http://tokyo-nakano.genki365.net/>

中野区の生涯学習支援サイト。中野のまち情報、サークル、教室など、様々な情報を得ることができます。

◆日経Bizアカデミー 日本経済新聞社

<http://bizacademy.nikkei.co.jp/>

幅広い年代に向けたスキルアップサイト。時事キーワードの解説、「私の履歴書」復刻版や新聞の人気連載、スキルアップ講座の案内など、リアルタイムのビジネス情報があります。

◆こころの耳 厚生労働省

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

働く人のメンタルヘルスをサポートしてくれる情報が調べられます。働く人やその家族、事業者や上司・同僚、支援する人など様々な立場の人が活用できる情報源です。

◆相談窓口 東京都保健福祉局

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/madoguti/index.html>

心の悩み、経済問題などの相談機関・窓口の紹介がされています。

◆こころといのちの相談窓口 中野区

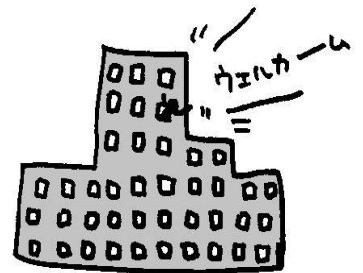
<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/177100/d011484.html>

中野区、東京都の様々な相談窓口が紹介されています。

◆ひまわり 東京都福祉局

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp>

東京都内の医療機関が探せます。



## オンラインデータベース

オンラインデータベースを利用して新聞・雑誌記事や法令など、様々な事項を検索することができます。中央図書館では以下のようなデータベースを利用できます。

種類	概要
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
聞蔵Ⅱビジュアル	1926年から当日までの朝日新聞の検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事や企業情報などの検索
MAGAZINEPLUS	1981年からの一般紙・総合誌の雑誌記事検索や学術論文などの検索
WHOPLUS	歴史上の人物から現在活躍する人物まで、約32万人のプロフィールの検索
D1-Law.com	判例情報のほか、法律などの改廃履歴、法律判例文献情報などの検索

### 『初対面の教科書』

「おちまさとプロデュー  
ス初対面の教科書」をつ  
くる会／編  
日本放送出版協会  
2005年 361.5/シ

春は出会いの季節と言われるように、新しい職場や取引先、または新人を迎え入れたり初めての出会いを数多く体験する時期です。特に、新入社員や転勤などで新しい職場に飛び込んでいく人は期待以上の不安を抱えていることも多いのではないのでしょうか。そんな時にこの1冊。「1対多数の初対面はキーパーソンを見抜け」「すれ違いざまの1分初対面で練習を積む」など、面白おかしく初対面を迎える術が載っています。面接から取引先対応、電話対応なども含まれておりシチュエーション例が数多く、読んでいるうちに初対面が楽しみになってきます。

新しい年度になり、新人が入ってきます。新しくできた後輩にあなたはスムーズに仕事を教えられる自信がありますか？教えるって意外と大変です。作業が早いけれど抜けもれが多い人、質問が多すぎる人や言ったことしかやらない人、個々の特性を見抜いて教え方を変えなければいけません。後輩の仕事が進まない理由、それはあなたの教え方によるものかもしれません。優秀な後輩を自分で育てましょう。

### 『これだけはおさえておきたい「仕事の教え方」』

関根雅泰／著  
日本能率協会マネジメントセンター  
2007年 336.4/セ

## おすすめ本の紹介



「楽しい会社はありません。楽しいと思って仕事に取り組む人の中にだけあるのです」この本のあとがきにある言葉です。新年度になっても立場も仕事内容も変わらない、そんなマンネリ感を持ってしまっている人におすすめ。勉強会というビジネス人の交流会をオムニバスの小説形式で描いています。会社内で目標作業を楽しむコツや会社の外での異種業交流の楽しみを紹介しながら、やりがいを見つけるヒントを教えてください。

### 『会社って楽しい？ お金も時間もかけず 成長する方法』

美崎栄一郎／著  
ビジネス社 2010年  
336.4/ミ

### 『六〇歳から始める 小さな仕事』

瀬川 正仁／著  
バジリコ 2011年  
366.2/セ

定年退職と言ったって今どきの60歳はまだ働き盛り。体力だってあるし、情熱だって衰えていない。せっかく新しい生活に入るのだからやりたかった事や趣味を生きがいとして小さな仕事を始めてみたい。そんな「第二の仕事」を実現した28人のお話です。パン屋さんやチンドン屋さんになったり、地域に映画館をつくったり。仕事だから辛いこともあるし、めげることもあるけれど今までの経験や人脈を生かしてやり遂げた成果は、若い頃とは違うこの年齢ならではの喜びがあるのではないのでしょうか。