



ワークスタイル

～カタチから入る仕事～



身の周りのものを変えることで、新しいワークスタイルを探してみませんか？
文房具、服装、仕事場。長年使うと愛着もわきますが、無自覚になってしまうもの
もあります。息抜きのつもりで新しいものを取り入れてみましょう。新鮮な気持ちで仕
事に取組むことができ、新たな発想が浮かぶかもしれません。今まで苦労していたこと
が、ずと楽になるかもしれません。
きっと役に立つ本が見つかるはずです。

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6月30日(土)～8月30日(木)

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

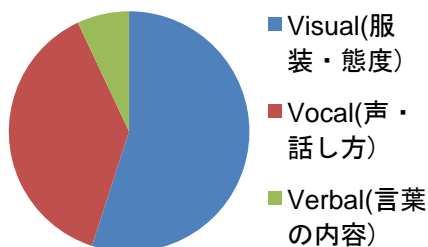
TEL 03-5340-5070

今、見直したい4つのこと

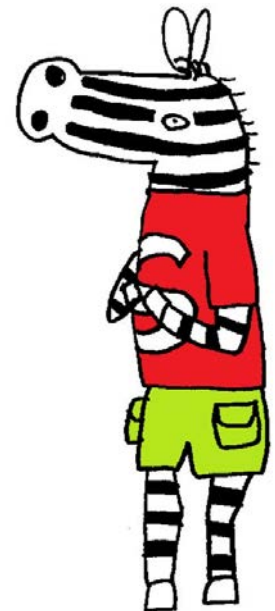
持ちもの

スマートフォンやタブレット端末などデジタル・アイテムが普及しつつあるなか、ビジネスにおいてまだまだウェイトを占めるのは文房具、手帳、名刺のアナログ・ツール三点です。ですが、今までそれらを特別意識してこなかったという人、少なくないのではないのでしょうか。昨今『日経ビジネスアソシエ』など雑誌でも特集が組まれるほどそれらの「術」、つまり選び方使い方は仕事の効率化やモチベーション・アップと実は密接に関係しています。三種の神器ではありませんがともすればあなたにとっての強い武器になりうるツール。一度、見直してみませんか。

3Vの法則



※アメリカの心理学者アルバート・メラビアンが1971年に提唱した『3Vの法則』です。人の印象を判断するのにいかに見た目が重要な情報となるかが分かります。『仕事のプロが新人のために書いた仕事の本』 嶋田有考著



身だしなみ・マナー

どんなに仕事ができる人であったとしても、シワシワのスーツに汚れた靴といった身だしなみでは、だらしのない印象を人に与えてしまいます。また、服装がばっちりきまっても、表情や振る舞いによってはずいぶん損な見え方をしてしまうこともあります。ビジネスパーソンにとって、ビジネスにふさわしい身だしなみや振る舞いができることは大事なビジネススキルです。人に好印象を与え、自分も気持ち良く働くことができるような身だしなみや振る舞いについて知りましょう。そしてもっと素敵なビジネスパーソンとなって、仕事を楽しんでください。

仕事場・整理術

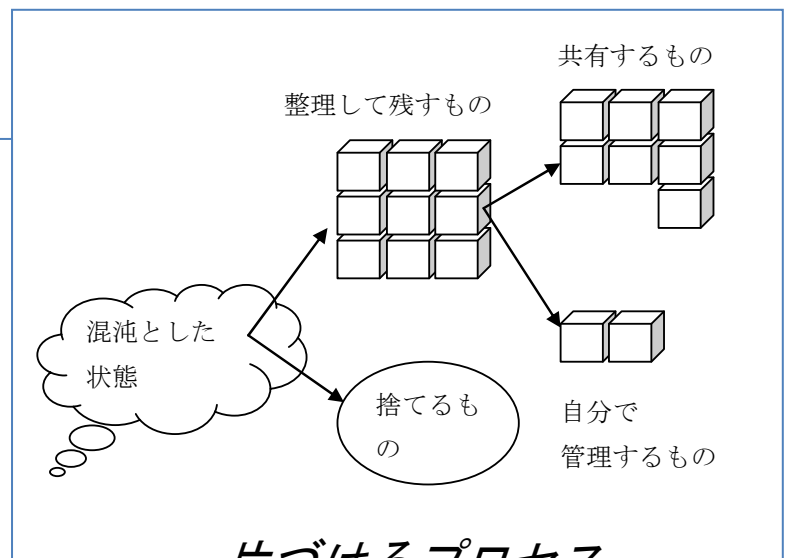
職場で気分よく仕事はできていますか？ 探しものが見つからない、机周りを片付けてもすぐに散らかる……。

仕事を効率化するための整理術や持続させるためのコツとは？ 身の周りを整理することで頭の中もすっきりさせましょう。

また時代の変化にともないオフィスも変化しています。テレビや雑誌で紹介されるオシャレなオフィスに驚いた経験はありませんか？

なぜ、このように変わってきたのか。これからのオフィスのあり様について考えてみましょう。

※片づけるプロセス 参考文献
『ファイリング&整理術』矢次信一郎/著 日本経済新聞出版社
(336.5/ヤ)



心のメンテナンス

「持ちもの」「身だしなみ・マナー」「仕事場・整理術」と身の回りを整えれば、残るは最後の仕上げ、働く気持ちのメンテナンス。社会のたくさんの偉業を成し遂げた先人たちは、同時にたくさんの言葉や経験談を残しています。そういう言葉を働く自分の指標にするもよし。また、私生活と仕事のバランスをうまく取ることで気持ちの余裕をもって充実した仕事生活を送ることもできるでしょう。発想を鍛えることも心の余暇から生まれるかもしれません。仕事をするカタチを整えたなら、さあ、最後は気持ちを整えて、あなたらしいワークライフを！



持ちもの

書名	著者	出版者	出版年	請求記号	
100円文具「超」仕事術	榎本 勝仁／著	東洋経済新報社	2011	002.7	エ
手帳カスタマイズ術	舘神 龍彦／著	ダイヤモンド社	2011	002.7	タ
〈書類・手帳・ノート・ノマド〉の文具術	美崎 栄一郎／著	ダイヤモンド社	2011	002.7	ミ
1秒で10倍稼ぐありえない名刺の作り方	高木 芳紀／著	インフォトップ出版	2008	336.4	タ
ビジネスが加速する！すごい名刺	堀内 伸浩／著	ビジパブ	2007	336.4	ホ
ステーションリーマガジン		樫出版社	2010	589.7	ス
文具の流儀	土橋 正／著	東京書籍	2011	589.7	ツ
仕事にすぐ効く魔法の文房具	土橋 正／著	東京書籍	2010	589.7	ツ
デルフォニックス文房具の本	デルフォニックス／著	パルコエンタテインメント事業局	2008	589.7	デ
文房具の足し算	和田 哲哉／著	ロコモーションパブリッシング	2009	589.7	ワ
成功する名刺デザイン	長友 啓典／共著	講談社	2008	727	ナ
世界の名刺「初めまして」のデザイン	マイケル・ダリアン [他]／編	パイインターナショナル	2009	727.0	セ

身だしなみ・マナー

書名	著者	出版者	出版年	請求記号	
仕事ができる、愛される人の話し方	有川 真由美／著	PHP研究所	2011	336.4	ア
「見かけ」が仕事を決める！	大森 ひとみ／著	世界文化社	2012	336.4	オ
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
仕事は見た目	谷沢 史子／著	あさ出版	2011	336.4	タ
知識ゼロからの最新ビジネスマナー入門	古谷 治子／著	幻冬舎	2011	336.4	チ
やり過ぎぐらいでちょうどいい！印象に残るビジネスマナー+α	舟場 孝之／著	明日香出版社	2011	336.4	フ
90秒で好かれる技術	ニコラス・ブースマン／著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2011	361.4	ブ
足もとのおしゃれとケア	COMODO編集部／編	技術評論社	2011	589.2	ア
おしゃれの教科書	高橋 みどり／著	講談社	2011	589.2	タ
ファッションスキルは大人の「教養」	森井 良行／編	PHP研究所	2009	589.2	モ
男のお洒落の方程式	森岡 弘／著	講談社	2011	589.2	モ
男の道具 手入れがわかる本	成美堂出版編集部／編	成美堂出版	2010	593.5	オ
本当に似合う色の見つけ方	高坂 美紀／著	毎日新聞社	2008	757.3	タ

仕事場・整理術

書名	著者	出版者	出版年	請求記号	
「仕組み」整理術	泉 正人／著	ダイヤモンド社	2008	336.2	イ
いい会社はオフィスが違う	オフィスユース・マネジメント研究会／著	NTT出版	2012	336.5	イ
NEW WORKSPACE	岸本 章弘／著	弘文堂	2011	336.5	キ
仕事が変わる「ひとこと片づけ術」	小松 易／著	日本能率協会マネジメントセンター	2010	366.5	コ
儲かるオフィス	紺野 登／著	日経BP社	2008	366.5	コ
図でわかる 仕事がサクサク進む整理術	坂戸 健司／著	PHP研究所	2011	336.5	サ
机の上はいらないモノが95%	リズ ダベンポート／著	草思社	2008	336.5	ダ
いつもごちゃごちゃ 整理のイロハ	野村 郁夫／著	明日香出版社	2008	336.5	ノ
デスクをメタボにしない理系思考	本多 弘美／著	中央公論新社	2011	336.5	ホ
仕事をするのにオフィスはいらない	佐々木 俊尚／著	光文社	2009	366.8	サ
ON!OFFICE 活性化のスイッチを生むオフィスデザイン	フィールドフォー・デザイン／著	エクスマレッジ	2009	526.3	オ
OFFICE STYLE		樫出版社	2010	526.3	オ

心のメンテナンス

書名	著者	出版者	出版年	請求記号	
成功をめざす人に知っておいてほしいこと	リック・ビティーノ 著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2010	159	ピ
入社1年目の教科書	岩瀬 大輔／著	ダイヤモンド社	2011	159.4	イ
仕事は99%気配り	川田 修／著	朝日新聞社出版	2012	159.4	カ
「すぐやる人」になれば 仕事はぜんぶうまくいく	金児 昭／著	あさ出版	2009	159.4	カ
人生の壁?楽しんでたら超えていた!	釘山 健一／著	ごま書房新社	2012	159.4	ク
これから社会に出るきみへ	エドワード・ホフマン／編	草思社	2005	159.4	コ
働く君に贈る25の言葉	佐々木 常夫／編	WAVE出版	2010	159.4	サ
心の再生計画書	佐久間 俊一／著	ごま書房新社	2012	159.4	サ
「ありがとう」が人と会社を幸せにする	野口 吉昭／著	マガジンハウス	2012	159.4	ノ
丁稚のすすめ	秋山 利輝／著	幻冬舎	2009	366.8	ア
未来の働き方をデザインしよう	石田 秀輝[他]／著	日刊工業新聞社	2011	366.9	ミ

ワークスタイル(カタチから入る仕事)についてより詳しく調べるための方法



図書資料で調べる

◆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/>)で資料を検索できます。

<参考キーワード>

「文房具」「ビジネス」「仕事場」「整理術」「心構え」「社会人」など

☆中央図書館参考資料室所蔵の資料

<一例>

書名	著者	出版社	出版年	請求記号	
労働経済白書	厚生労働省／編	日経印刷株式会社	2011	R366.0	ロ
勤労者の暮らしと生活意識データ集	生活情報センター編集部／編著	生活情報センター	2006	R366.7	キ
「働くことの意識」調査報告書	社会経済生産性本部／編	日本経済青年協議会	2008	R366.7	ハ
若者ライフスタイル資料集	アーカイブス出版編集部／編	アーカイブス出版	2007	R367.6	ワ
ファッション・アイテム大図鑑	ジョン・ピーコック／著	グラフィック社	2000	R383.1	ピ

☆新聞縮刷版

朝日新聞・読売新聞・日本経済新聞・毎日新聞の紙面を縮刷したものです。

◆ 国立国会図書館 NDL-OPAC【インターネット】

<http://opac.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索することができます。

<http://opac.ndl.go.jp/> (雑誌記事索引)

国立国会図書館所蔵の雑誌の記事を、記事のタイトル・著者名などで検索できます。

◆ 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」)など、色々な検索ができます。

オンラインデータベースで調べる

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することができます。

種類	概要
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、企業情報などの検索
MAGAZINE PLUS	1981年からの一般誌・総合誌の雑誌記事検索や学術論文などの検索
WHO PLUS	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

インターネットで調べる

内閣府 「仕事と生活の調和の実現に向けて」(ワークライフバランス)

<http://www.cao.go.jp/wlb/index.html>

東京都ワークライフバランス推進企業ナビ 「チャオ」(ワークライフバランス) <http://www.wlbnavi-ciao.metro.tokyo.jp/>

東京大学社会科学研究所 「ワーク・ライフ・バランス推進・研究プロジェクト」
(ワークライフバランス)

http://wlb.iss.u-tokyo.ac.jp/activities_j.html

織研新聞(身だしなみ)

<http://www.senken.co.jp/>

オフィス事務の効率学(整理術)

<http://www.office-jimu.com>

ほぼ日刊イトイ新聞(ステーションナリー・心構え)

<http://www.1101.com>

織研新聞はファッション情報に特化した専門新聞。HPにはファッションについての用語解説もありますよ。



『〈書類・手帳・ノート・ノマド〉の文具術 楽しんで仕事の効率をあげる!』

美崎 栄一郎／著
ダイヤモンド社 2011年
002.7/ミ

読書でいつでも貼れるように、しおりに付せんを数枚ずつ貼っておく。シャチハタで毎回確認しないために、あらかじめ中心を確かめて目玉クリップで挟み、クリップは取っ手として——。オタクかと思うくらいに文具のことを知り抜いた著者による、さまざまなビジネス・シーンでの「何を使うか」「どう使うか」。本書は写真も豊富に掲載。その進化した文具の姿を見ているだけでもなんとなく心はずんでくる。全部とは言わず、これなら自分にも、というのがあったら一つ二つ試してみませんか。副題にもあるように「楽しんで効率をあげ」ていきましょう。

オフィスが儲けに関係あるのか?とってしまいますが、現代においては、モノづくりからアイデアや知識が基盤の社会に変化してきています。ユニクロやソニーなど大手企業本社の事例を交えながら効果的なオフィス創りを紹介します。なかには驚かされるようなものもあるかもしれません。オフィス創りを経費でなく投資と考え、知の創造に関わるような場づくりを考えましょう。

『儲かるオフィス 社員が幸せに働ける「場」の創り方』

紺野 登／著
日経BP社 2008年
336.5/コ

おすすめ本の紹介



あなたが「また会いたい」と思うような人とはどんな人でしょうか。この本では、そんな風に思われる人になる為の秘訣が考え方・見た目・行動の項目ごとに紹介されています。一つ一つのルール自体は決して難しいものではありません。しかし、少しの心がけや工夫次第で人に与える印象は変えられることがこの本を読むと実感できます。ビジネスだけでなく様々な人間関係において役立つルールを、あなたも身につけてみませんか。

『「また会いたい」と思われる人の38のルール』

吉原 珠央／著
幻冬舎 2009年
361.4/ヨ

『おとなの進路教室。』

山田 ズーニー／著
河出書房新社 2012年
159.4/ヤ

「特効薬ではありません。でも自分の考えを引き出すのによく効きます。」目次の冒頭に書かれたこの文言の通り、この本には明確な答えや方法論はありません。けれど、著者が読者とメールのやりとりをしながら考えた事や、今まで人生でしてきた選択を振り返りながら、様々な「おとな」の迷いや悩みに問いを投げかけます。社会に出てからの勉強とは何か、選ぶべき進路とは何か、そもそも自分は何を考えて仕事をしていくのか。そんな問いに、この本を読んで再び向き合ってみるのはいかがでしょうか。