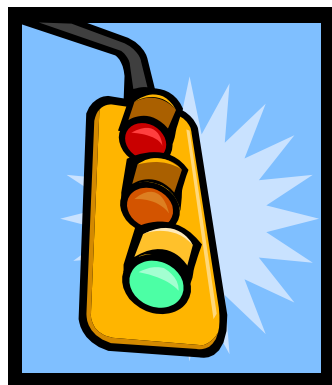


出発進行！

～新生活を青信号で～



4月は始まりの季節。入学や進級、転職や異動、もしくは新しく社会にはばたいていくことには、期待と不安が伴うものです。

日本能率協会 JMA マネジメント研究所による、「社会や会社に対する意識調査」(2013年3月28日～4月11日実施・2013年度新入社員1002人対象・URL下記注)では、新入社員が会社員生活において大事だと思うことの第一位は、「仕事で成果を出す」でした。第二位が「心身ともに健康を保つ」、第三位が「上司・先輩と良好な人間関係を築く」と続きます。

今回は、効率的に仕事をこなし、ひいては自分の能力向上にもつながる時間管理と、新しい環境における不安の一要素である人間関係をテーマに、それぞれのコツや役に立つ本をご紹介します。

(注)「2013年度 新入社員『会社や社会に対する意識調査』結果」

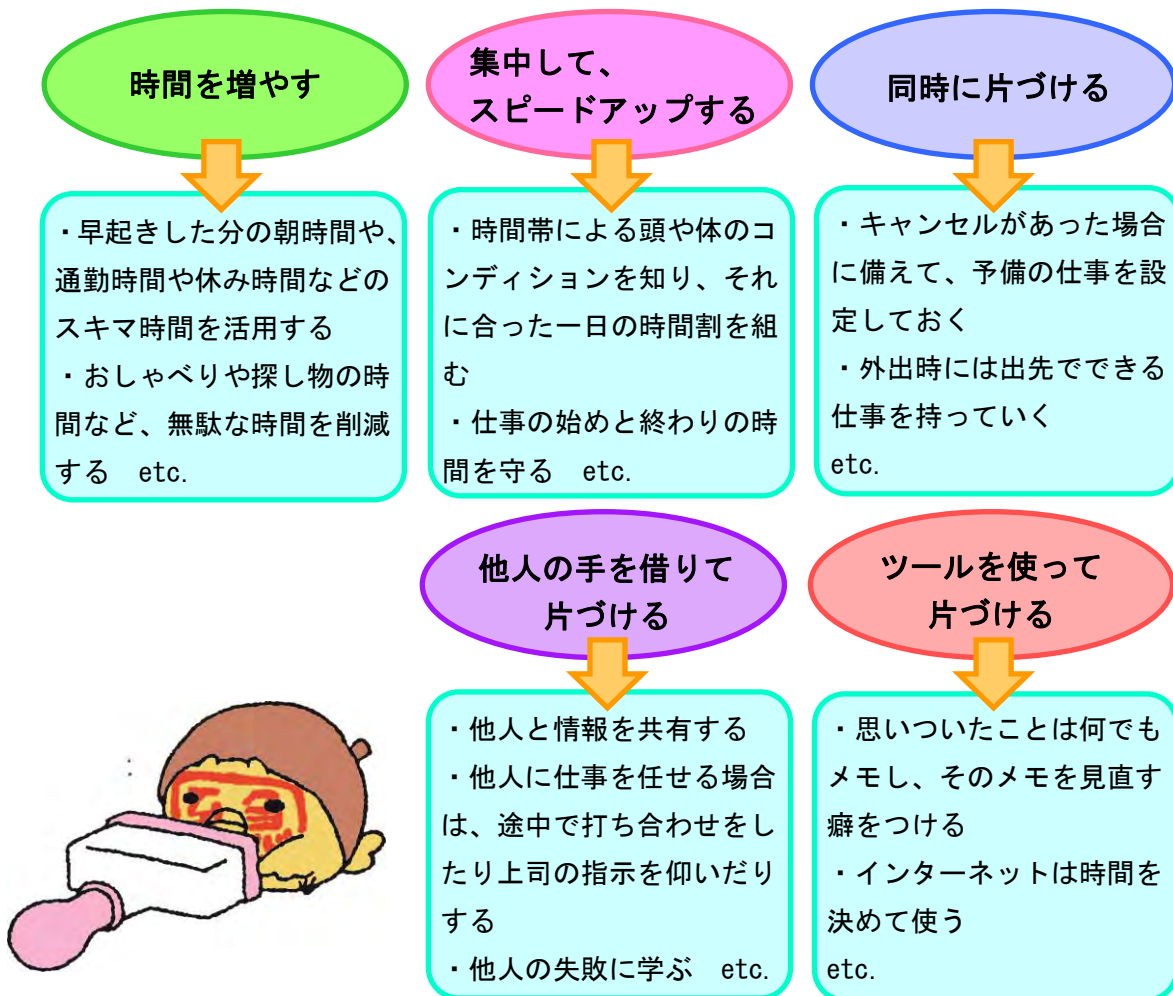
http://www.jma.or.jp/news/cms/upload/release/release20130418_f00204.pdf

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26年3月1日(土)～平成26年4月24日(木)
問合せ中野区立中央図書館 中野区中野2-9-7
☎03-5340-5070

テキパキ确实！ 時間管理

新しい環境では何かと不慣れなことも多く、余計な手間がかかることがあります。特に新社会人の方々は、学生時代よりずっと忙しい生活に、焦りや疲れを感じることもあるのではないのでしょうか？ そこで重要になるのが、時間管理です。

「時間管理術」(福島哲史／著・秀和システム・2007年・336.2フ・上高田図書館所蔵)では、時間管理の方法を以下の5つに分類しています。



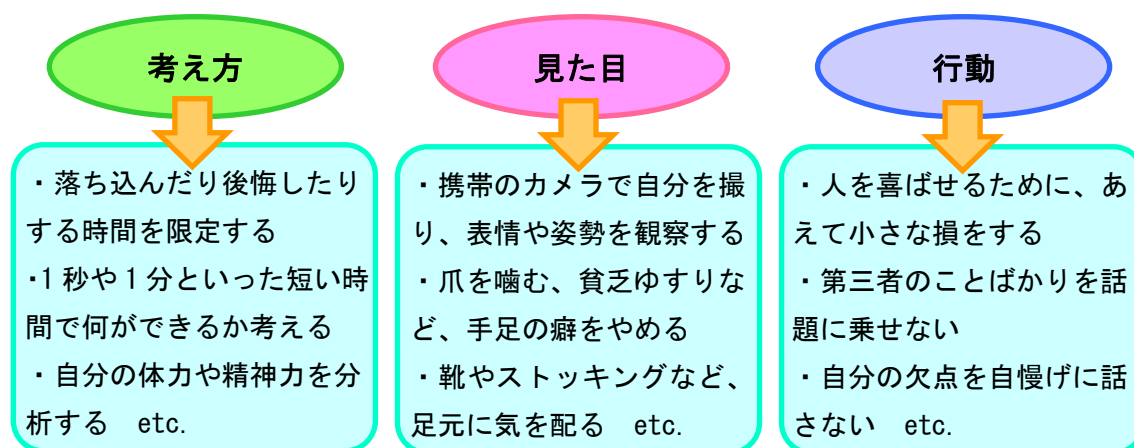
また、「入社3年までに習慣づけるスケジュール&時間管理」(松尾梓司／著・日本能率協会マネジメントセンター・2006年・336.2マ・野方図書館所蔵)では、時間管理に問題のあるタイプを次の5つに分類しています。目の前のことに手をつけてしまう「バタバタ君」、正確に行うがスピードが遅い「コツコツ君」、人から仕事を頼まれると断れない「いいひと君」、先延ばししてしまう「そのうち君」、追い込まれないと取りかからない「ギリギリ君」です。

もしあなたが「時間がない」「残業が多い」と嘆いているのなら、自分はどのタイプに属するか分析してみてもいいかもしれません。まずは自分を知ることが、よりよい時間管理への第一歩であるはずですよ。

スイスイ円滑！ 人間関係

気に入らないことがあると当たり散らす、目上の人には腰が低いのに目下の人には横柄、自分の仕事を人に押しつける、自分の失敗を人のせいにする等、困った上司や部下や同僚はあちこちにいるものですが、魔法のように劇的に相手を変えることはできません。ですが、自分が変わることによって、相手をポジティブな気分させたり、改善点をさりげなく伝えたりして、良好な人間関係を築くことはできます。

『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 ヲ）では、魅力的な人になるためのコツを「考え方」「見た目」「行動」の 3 つの項目に分類し、具体的に紹介しています。



とりわけ、「行動」の中の「話し方」については、他にも様々な本が出版されています。多くの本に共通しているポイントは、



- ・根拠を持って相手をほめる
- ・ネガティブな言葉はポジティブな言葉に言い換える
- ・頼み事をする、断る、注意するなど言いにくいことを言うときは、前置きやフォローで表現を和らげる

等です。

職場の人々はストレスの要因にもなり得る反面、問題を解決してくれる助っ人ともなり得ます。新しい環境に飛び出すことをきっかけに、ビジネスをはじめとする身の回りの人間関係を、見つめ直してみてもいいのではないでしょうか？

おすすめ本レビュー

★時間管理編

「ダラダラ癖」から
抜け出すための10の法則

メルル・E・ダグラス

ドナ・N・ダグラス

日本経済新聞出版社

2012年

159.4ダ

原著は1980年の刊行以来読み継がれているという、時間管理術のロングセラー。時間を管理することは自分自身をコントロールすることであると説き、自由で主体的な人生を送るための仕事の進め方を、明快な文章で綴る。耳に痛い言葉も多いが、自分の欠点を認め、人生の目標に思いを馳せるきっかけを与えてくれるはず。

「時間と締め切りにルーズ」であることを自認する著者が、多種多様な時間管理術を実体験し、あえて「できない人」向けに書いたという異色の時間管理本。実体験の内容は、ホワイトボードにToDoリスト、書類をファイルケースに整理といった定番のものから、腕時計を24時間つけっぱなし、20分の昼寝といったちょっと風変わりなもの、さらには栄養ドリンクを飲み比べる、催眠術をかけてもらうなど、思わず疑問を呈したくなるものまで。気負わずに時間管理に取り組んでみようという気持ちになれる。

仕事がヘタすぎるから
時間管理の達人になってみた

呉 琢磨

ぱる出版

2011年

336.2ゴ

★人間関係編

特別講義コミュニケーション学

藤巻 幸夫

実業之日本社

2010年

336.4フ

「コミュニケーションとは何か」を問い直すところから始め、「人間関係を築く」から「教える・導く」まで、4つの場面におけるコミュニケーションの奥義を披露。職場の人間関係を円滑に進めるだけでなく、エネルギーが柔軟な生き方を身につけるためのヒントが多々提示されている。

「論理的に話す」ことに重きを置いた話し方の書。日本人の話し方の特徴を踏まえ、どうすれば誰にでも伝わるように話すことができるのかを、まさに論理的に解説してくれる。話の整理法を表した図や、実際の仕事上でありがちなりとりを用いた演習問題も豊富。

ロジカル・コミュニケーション

安田 正

日本実業出版社

2007年

336.4ヤ

おすすめ本リスト

★時間管理編

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
残念な人の仕事の習慣	山崎将志	アスコム	2010	159.4 ヤ
TIME HACKS !	小山龍介	講談社	2012	159.4 コ
ダンドリの手帳	重茂達	あさ出版	2011	336.2 オ
川本裕子の時間管理革命	川本裕子	東洋経済新聞	2005	336.2 カ
頭のいい段取りの技術	藤沢晃治	日本実業出版	2007	336.2 フ
「残業ゼロ」の仕事力	吉越浩一郎	日本能率協会マネジメントセンター	2007	336.2 ヨ
スピード段取り術	吉山勇樹	東洋経済新報	2008	336.2 ヨ

★人間関係編

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
「いい人」だけが ビジネスで成功する	アレグザンダー・ J.ベラルディ	はまの出版	2002	159.4 ベ
信頼関係の作り方	朝倉 千恵子	フォレスト出版	2010	159.4 ア
「聞く技術」が人を動かす	伊東 明	光文社	2001	336.4 イ
好感度 200%のマナー術	自覚 真由美	中経出版	2010	336.4 ジ
仕事できて、なぜか 愛される人の「話し方の法則」	PHP カラット／編	PHP 研究所	2007	336.4 シ
ダメな上司をうまくかわす 8つの方法	城所 奈乃子	ナナ・コーポレート・ コミュニケーション	2011	336.4 キ
好かれる人の魔法の言葉	島田 宣子	こう書房	2006	336.4 シ
「いっしょに仕事をしたい」と 思わせる人の 55 のルール	向谷 匡史	祥伝社	2011	336.4 ム
90秒で好かれる技術	ニコラス・ブースマン	ディスカヴァー・ トゥエンティワン	2011	361.4 ブ
ロジカル・コミュニケーション	安田 正	日本実業出版社	2007	336.4 ヤ
伝える技術		日経 BP 社	2012	336.4 ツ

新生活に役立つ資料の探し方



●検索の参考キーワード

新社会人、新入社員、時間管理、人間関係、コミュニケーション、異動、転勤、段取り

図書資料で調べる

●「新社会人」について基本的なことを調べる

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
社員ハンドブック 2013		清和会出版	2013	336 シ 13
大人の常識・非常識 社会人の基礎チェック	佐藤方俊	ぎょうせい	2011	336.4 サ

資料を探す

●中野区立図書館所蔵の資料を調べる

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

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にて資料を検索できます。

<こんな資料も検索できます> ※中央図書館参考室所蔵の資料

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
アンケート調査年鑑 2013 年版	竹内 宏／編	並木書房	2013	R361.9 ア 13
<small>巻末の「テーマ別索引」が便利。「新入社員」「転勤・転職」に該当するアンケート結果を通して、新入社員の働く意識やライフスタイルが垣間見えます。</small>				
勤労者の暮らしと生活意識データ集 2006	生活情報センター編集部／編	生活情報センター	2006	R366.7 キ' 06

●国立国会図書館 <http://www.ndl.go.jp/>

- ・複合的に検索するには「国立国会図書館サーチ」 <http://iss.ndl.go.jp/>
- ・調べものに役立つ情報の提供「調べ方案内」 <http://rnaui.ndl.go.jp/rnaui/>

●東京都立図書館 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

「本や資料を探す」というページから、

- ・東京都立図書館の所蔵資料「蔵書検索」
- ・都内の公立図書館の蔵書を一括で「統合検索」
- ・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。



国会図書館、都立図書館のホームページで検索して、中野区立図書館に見つからない資料は、中野区立図書館を通じて相互貸借や複写申込み（国会図書館のみ／有料）ができます。参考室にてお問い合わせください。

※相互貸借や複写ができない資料もございます。

インターネットで調べる

●新社会人の時間管理・人間関係についてのガイド

- ・ asahi.com 新生活応援企画 <http://www.asahi.com/ad/clients/freshman/>
- ・ President Online 新社会人、働き方の処方箋 <http://president.jp/>

●新社会人・新入社員についてのアンケート調査から、新入社員の意識・実態を調べる

- ・ 日本生産性本部 <http://activity.jpc-net.jp/>
「調査研究」より、「2013年度 新入社員 春の意識調査」「2013年度 新入社員 秋の意識調査」
- ・ 産業能率大学 調査報告書 <http://www.sanno.ac.jp/research/list.html>
「2013年度新入社員の会社生活調査」「第5回新入社員のグローバル意識調査」
- ・ 調査のチカラ <http://chosa.itmedia.co.jp/>
「タグで探す」より「新入社員」で検索すると、新入社員に関する意識調査などが見られる。

オンラインデータベースで調べる

中央図書館の参考室のインターネット端末では、以下のオンラインデータベースにアクセスできます。

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紙の新聞記事や企業情報などの検索
MAGAZINE PLUS	1981年からの一般紙・総合誌の雑誌記事検索や学术论文などの検索
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
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

<こんな記事が検索できます> ※2014年1月31日時点のデータです。

データベース	記事情報	掲載誌	請求記号
聞蔵Ⅱビジュアル 過去1年で 「新社会人」 検索 47件	「春 新生活を楽しもう」仕事を楽しむ知恵、一人暮らしに役立つ情報の特集 4・5面:仕事って面白い 7面 :賢く暮らそう …他	朝日新聞 beExtra LIFE STYLE 2013年2月28日朝刊別刷	中野区立図書館所蔵の朝日新聞・日本経済新聞では見られない、地方版の記事も見られます。
	「この人このテーマ 新社会人が人間関係を築くには」	朝日新聞・栃木版 2013年4月7日朝刊33面	
日経テレコン21 過去1年で 「新社会人」 検索 69件	「新社会人の基本作法①～⑫」社会人として知っておくべき作法とは何かを解説 ①言葉遣い、敬語の失敗恐れず ⑧報・連・相のコツ …他	日経産業新聞 2013年3月28日26面/4月2日20面/3・4・9～11・16・18日18面/23日24面/24日20面/25日18面	
MAGAZINE PLUS 過去の 「新社会人」 検索 279件	「知の技法 出世の作法」より、新社会人向けの記事 188回:よい先輩や同僚をきちんと見分ける方法 184回:組織文化や仕事をトップや先輩から学ぶ…他	週刊東洋経済 2011年3月12日号(188回) 2011年2月12日号(184回) …他(毎号連載)	雑誌33 <閉架>



中央図書館行事案内



開館時間、休館日のお知らせ

開館時間

中央図書館 午前9時～午後9時 地域図書館 午前9時～午後8時

休館日

中央図書館 毎月第2月曜日（2、6、11月は第4月曜日）

本町・野方・江古田図書館 毎月第2月曜日

南台・鷺宮・東中野・上高田図書館 毎月第2木曜日

※毎月最終金曜日は館内整理日のため、全館休館です。

展示のお知らせ

館内展示	「江戸時代の街道と旅」	「源氏物語～紫式部が描いた恋」
内容	中野に象がやってきた、江戸時代の旅の様子を展示、関連本資料を紹介します。	期間中開催される「京ことばで読む源氏物語」に合わせて、源氏物語やその時代についての展示、関連資料を紹介します。
期間	3月27日（木）まで	3月29日（土）～4月24日（木）
場所	地下1階 図書館正面入り口、平置ガラスケース、エレベーター前 地下2階 視聴覚ライブラリー	

プチ展示

内容 : 「普段手に取らないような資料にも興味を持ってほしい」をテーマに、図書館が所蔵する様々な資料を週替わりで紹介していきます。

場所 : 地下1階 図書館正面入り口 左方

期間 : 毎週月曜日に更新



自主事業のお知らせ

「イブニング上映会」（月1回予定）や各種講演会、連携事業などを行っています。詳細は館内掲示のポスターや図書館ホームページにて、随時お知らせします。

おはなし会のお知らせ

中野区立中央図書館では、下記の日時で、児童向けにおはなし会を実施しております。お子様、保護者様はぜひご参加ください。

毎週水曜日 15:30～

毎週土曜日 13:30～、14:30～、15:15～

第4土曜日 11:00～、13:30～、14:30～、15:15～

☆小さい子向けおはなし会 原則第3火曜日 11:00～