

2 階資料展示

働くあなたを 応援します



令和7年9月19日（金）～12月17日（水）まで

働くことはいろいろあって、こころがモヤモヤしたり、身体の疲労感が取れなかったり様々な悩みがつきません。
本を読むことであなたの身体の疲れやこころのモヤモヤが少しでも軽くなりますように。

そして、これから社会に出るあなたには資格やキャリアアップ、また学び直したいあなたにおすすめする本も揃えました！
令和7年9月19日現在、檀原市立図書館で所蔵している図書ですべて貸出可能な図書です。

普段、書庫に入っている本を多く揃えましたので、ぜひこの機会にご利用ください。

分類番号	書名	著者名	出版者	出版年
049/シ	おかえり。5ねんぶりの生協の白石さん	白石 昌則／著	ポプラ社	2011.3
143.5/ホ	「疲れた」とつぶやいている女性たちへ	堀 史朗／著	角川書店	2004.2
146.8/ナ	10代のための疲れた心がラクになる本	長沼 睦雄／著	誠文堂新光社	2019.2
146.8/ボ	あなたの「しんどい」をほぐす本	Poche／著	KADOKAWA	2022.12
159/材	居場所。	大崎 洋／著	サンマーク出版	2023.3
159/カ	40歳からでも遅くない！	梶原 しげる／著	大和書房	2011.3
159/カ	こんな自分がイヤと思ったら読む本	片寄 陽平／著	現代書林	2012.5
159/カ	できないのはあなたのせいじゃない	勝間 和代／著	プレジデント社	2022.5
159/ミ	「もう、いやだ」というときに--気分をリセットする100の言葉	ハワード・カミンズ キー／著	主婦の友社	2003.8
159/カ	逃げたっていいじゃない	香山 リカ／著	エクスナレッジ	2023.7
159/カ	「20代」でやっておきたいこと	川北 義則／著	三笠書房	2010.8
159/キ	手紙屋	喜多川 泰／[著]	ディスカヴァー・ トゥエンティワン	2007.8
159/コ	100%幸せな1%の人々	小林 正観／著	中経出版	2008.1
159/コ	小山薫堂が90歳のおばあちゃんに学んだ大切なこと	小山 薫堂／編	PHP研究所	2014.1
159/サ	私は私	斎藤 一人／著	サンマーク出版	2022.1
159/シ	がばいばあちゃん幸せの教え	島田 洋七／著	ヴィレッジブックス	2007.12

分類番号	書名	著者名	出版者	出版年
159/tv	教科書に載っていなかった20代の哲学	千田 琢哉／著	ぱる出版	2011.5
159/7k	もし敏感すぎる自分のままでラクに生きられるとしたら？	武田 双雲／著	PHPエディターズ・グループ	2022.3
159/7t	自分をよろこばせる習慣	田中 克成／著	すばる舎	2023.2
159/7k	自分の意見で生きていこう	ちきりん／著	ダイヤモンド社	2022.1
159/7ka	幸せになる生き方、働き方	塚越 寛／著	PHP研究所	2012.5
159/7tf	われ悩む、ゆえにわれあり	土屋 賢二／著	PHP研究所	2012.11
159/tt	疲れたら休めばいい、ということが何故こんなにもヘタクソなのだろう。	ともえ／作・絵	学研プラス	2021.9
159/tk	20歳からの人生の考え方	外山 滋比古／著	海竜社	2013.5
159/7g	どう生きるかつらかったときの話をしよう	野口 聡一／著	アスコム	2023.1
159/7k	いつやるか？今でしょ！	林 修／著	宝島社	2012.3
159/tu	心が晴れていく簡単テクニック	ひらやま れいこ／著	はまの出版	2004.2
159/7u	松浦弥太郎の「いつも」 安心をつくる55の習慣	松浦 弥太郎／著	CCCメディアハウス	2023.2
159/7u	40歳のためのこれから術	松浦 弥太郎／著	PHPエディターズ・グループ	2012.11
159/7u	リーダーになる人に知っておいてほしいこと	松下 幸之助／述	PHP研究所	2009.4
159/7u	眠れないあなたに	松浦 弥太郎／著	小学館	2023.9
159/7i	おだやかに生きるための人生相談	美輪 明宏／著	朝日新聞出版	2019.9
159/7i	悩みも苦しみもメッタ斬り！	美輪 明宏／著	家の光協会	2011.2
159/7a	心を打つちよとした気の使い方93	山崎 武也／著	三笠書房	2010.8
159/7a	なぜか人生がうまくいく「明るい人」の科学	和田 秀樹／著	クロスメディア・パブリッシング	2022.6
159.4/11	働くことの意味がわかる本	飯田 彦彦／著	PHP研究所	2002.8
159.4/ka	なんとなく仕事がイヤッ！	ビバリー・ケイ／著	日本経済新聞社	2004.1
159.4/ka	書くだけで人生が変わる嫌なことノート	嫌なことノート普及委員会／著	アスコム	2011.2
159.4/kk	最強の働き方	ムーギー・キム／著	東洋経済新報社	2016.7
159.4/7k	仕事と人生が同時に上手いく人の習慣	久米 信行／著	青春出版社	2011.4
159.4/7k	ビジネスマンのための「人物力」養成講座 (ディスカヴァー携書 076)	小宮 一慶／[著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2012.1
159.4/7k	報われない人の9つの習慣 (青春新書PLAY BOOKS P-934)	小宮 一慶／著	青春出版社	2011.12
159.4/7i	働く気持ちに火をつける	齋藤 孝／著	文藝春秋	2005.2
159.4/7a	働く君に贈る25の言葉	佐々木 常夫／著	WAVE出版	2010.11
159.4/7a	働く女性たちへ	佐々木 常夫／著	WAVE出版	2016.4
159.4/7a	仕事の5カ	白潟 敏朗／著	中経出版	2008.3
159.4/7i	2035年最強の働き方	ひろゆき／著	Gakken	2024.12
159.4/7a	キミが働く理由(わけ)	福島 正伸／著	中経出版	2009.3
159.4/7u	考え方のコツ	松浦 弥太郎／著	朝日新聞出版	2012.9
159.4/7t	ぼくは今日も定時で帰る。	まひろ／著	ダイヤモンド社	2025.5

分類番号	書名	著者名	出版者	出版年
159.4/ヤス	「結果を出し続ける人」の35の小さなコツ	安河内 哲也／著	祥伝社	2011.8
159.4/ヨシ	「残業ゼロ」の人生力	吉越 浩一郎／著	日本能率協会マネジメンター	2008.8
159.6/アリ	感情の整理ができる女(ひと)は、うまくいく	有川 真由美／著	PHP研究所	2011.11
159.6/アリ	心の荷物を片づける女(ひと)は、うまくいく	有川 真由美／著	PHP研究所	2013.7
159.7/ドウ	50歳からの勉強法	童門 冬二／著	サンマーク出版	2013.11
188.8/ミナ	「前向きに生きる」ことに疲れたら読む本	南 直哉／著	アスコム	2022.3
281.0/ココ	ココロのはなし	堂本 剛／著	KADOKAWA	2014.2
281.0/ヨシ	「私の履歴書」100人が教えてくれた人生を生き抜くヒント	吉田 勝昭／著	PHPエディターズ・グループ	2023.7
336.4/カ	就活生・新社会人のためのプレゼンテーション入門	赤堀 勝彦／著	保険毎日新聞社	2019.8
336.4/アサ	仕事に必要な「本当のコミュニケーション能力」はどう身につければいいのか?	安達 裕哉／著	日本実業出版社	2017.9
364.3/カ/25	図解わかる会社をやめるときの手続きのすべて 2025-2026年版	中尾幸村／著	新星出版社	2025.6
366.2/イ	今からでも遅くない!70歳からのハローワーク	金澤美冬／監修	PHP研究所	2024.6
366.2/イ	会社で「生きづらい」と思ったら読む本	岩谷 泰志／著	主婦の友インフォス	2020.11
366.2/カ	稼げる!資格 転職・副業の新しい地図 (日経ホームマガジン)		日経BP	2023.11
366.2/カ/26	資格取り方選び方全ガイド 2026年版	高橋書店編集部／編	高橋書店	2024.7
366.2/コ/24	仕事のカタログ 2024-25年版 (自由国民ガイド版)		自由国民社	2023.6
366.2/セイ	正社員になる履歴書・職務経歴書の書き方	就活フォーラム21／著	自由国民社	2021.1
366.2/ニジ	ニ〇代で再就職したいキミへ	学情「Re就活」編集部／編著	朝日新聞出版	2018.3
366.2/ハコ	これだけは知っておきたい「転職」の基本と常識	箱田 賢亮／著	フォレスト出版	2020.11
366.2/フ/22	履歴書・職歴書と添付手紙の書き方 '22年版	福沢 恵子／著	成美堂出版	2020.6
366.2/ヤマ	やりたいことがわからない高校生のための最高の職業と進路が見つかるガイドブック	山内太地／著	KADOKAWA	2023.11
369.2/モ	もう限界!!介護で心がいきづまったときに読む本	鈺 裕和／共同監修	自由国民社	2011.8
375.1/シ	使える!予習と復習の勉強法 (ちくま新書 1784)	篠ヶ谷圭太／著	筑摩書房	2024.3
375/シ	習慣を変えると頭が良くなる	清水 章弘／著	高陵社書店	2009.12
375/ホ	ノートの書き方教科書		山と溪谷社	2011.3
375/フ	高校の勉強のトリセツ	船登 惟希／著	学研プラス	2020.3
375/フ	高校一冊目の参考書	船登 惟希／著	KADOKAWA	2016.3
375/ミ	東大女子のノート術	みおりん／著	エクシア出版	2021.3
377.1/ツネ	大学生のための「学ぶ」技術	常見 陽平／著	主婦の友社	2012.4
377.9/シ	就職活動1冊目の教科書	就活塾キャリアアカデミー／著	KADOKAWA	2021.2
377.9/ト	学生がキャリアアップするためのインターンシップ活用術	トデジェニファー麻綾／著	総合法令出版	2023.11
377.9/ミ	3年で退職しないための就活読本	三好 秀和／著	同友館	2017.1
379.7/イ	意志の力に頼らないすごい独学術	石動 龍／[著]	アルファポリス	2023.6

分類番号	書名	著者名	出版者	出版年
379.7/か	一生使える勉強法	金川 顕教／著	総合法令出版	2022.2
379.7/ホ	レバレッジ勉強法	本田 直之／著	大和書房	2007.1
379.7/ヤ	科学的根拠に基づく最高の勉強法	安川康介／著	KADOKAWA	2024.2
379.7/ワ	五〇歳からの勉強法	和田 秀樹／[著]	ディスカヴァー・ トゥエンティワン	2016.9
379.9/ス	子育てに疲れたときに読む本	菅原 裕子／著	学研パブリッシング グ	2011.9
491.3/キ	世界一わかりやすい筋肉のつながり図鑑 セルフケア編	きまたりょう／著	KADOKAWA	2024.1
492.7/ホ	10秒で自律神経が整うツボゆらし	久保 和也／著	池田書店	2023.8
493.4/材	お医者さんが薦める美腸活レシピ	大塚 亮／著	三空出版	2021.1
493.4/メ	免疫力を高める!快腸快便100のコツ	主婦の友社／編	主婦の友社	2010.8
493.7/ナ	敏感すぎる人のいつものしんどい疲れがすーっとラクになる本	長沼 睦雄／著	永岡書店	2021.3
497/ミ	免疫力が上がるアルカリ性体質になる食べ方	小峰 一雄／著	ユサブル	2022.3
498.3/イ	お風呂の達人	石川 泰弘／著	草思社	2011.2
498.3/ホ	呼吸法で、カラダが変わる。		マガジンハウス	2013.7
498.3/コ	心がラクになる1日1分の新習慣		日経BP	2022.7
498.3/サイ	〈図解〉「疲れない身体」をつくる本	齋藤 孝／著	PHP研究所	2017.7
498.3/シ	自然免疫力をぐんぐん高める200%の基本ワザ	新谷 弘実／監修	日東書院本社	2011.6
498.3/ス	おうちストレスをためない習慣	杉岡 充爾／[著]	クロスメディア・パ ブリッシング	2021.1
498.3/セ	休み上手になる本	関谷 透／著	実務教育出版	2005.9
498.3/タ	のほほん風呂	たかぎ なおこ／著	産業編集セン ター	2004.1
498.3/チ	体力アップ1年生	たかぎ なおこ／著	KADOKAWA	2024.2
498.3/タ	ネコさんが教える疲れリセット教室	卯山 玉子／著	学研プラス	2021.9
498.3/ナ	10代のための疲れた体がラクになる本	長沼 睦雄／著	誠文堂新光社	2023.7
498.3/ナ	疲れないカラダ大図鑑	夏嶋 隆／著	アスコム	2021.6
498.3/ニ	水曜日に「疲れた」とつぶやかない50の方法	西多 昌規／著	朝日新聞出版	2012.5
498.3/メ/24	免疫力が上がるお得技ベストセクション 2024		晋遊舎	2024.1
498.3/ロ	メンタル体操 1日5分で心も体も強くなる「すごい運動」	森本 稀哲／著	KADOKAWA	2021.6
498.3/ヤ	「足指」の力 体の不調がスッと消える3分つま先立ち体操	山田 真／著	コスモ21	2021.4
498.3/ヤ	オトナ女子のおうちセルフケア	山口 創／著	秀和システム	2021.4
498.5/ウ	酵素を摂れば、元気な身体がよみがえる (100歳まで長生きレシピ)	ノーマン・ウォーカー ／著	徳間書店	2011.11
498.5/チ	免疫力をととのえる薬膳酵素ごはん	内山 葉子／著	ユサブル	2022.5
498.5/セ	百五歳元気な母の食事法	霜鳥 保／著	郁朋社	2009.7
498.5/ツ	酵素が体の疲れをとる!	鶴見 隆史／著	青春出版社	2009.4
498.5/ハ	免疫力が上がる食べ方	浜内 千波／著	マガジンハウス	2010.3
498.5/ワ	体と心の疲れが消えていく「滋養食」	藤田 紘一郎／著	三笠書房	2018.9

分類番号	書名	著者名	出版者	出版年
498.5/73*	免疫専門医が毎日飲んでいる長寿スープ	藤田 紘一郎／著	ダイヤモンド社	2020.1
498.5/44	免疫力をつける食事とおかず	宗像 伸子／[著]	グラフ社	2003.12
498.8/47	ココロを癒せば会社は伸びる	川西 由美子／著	ダイヤモンド社	2004.5
596/19	心とからだを元気にするお助けスパイスカレー	印度カリー子／著	家の光協会	2020.6
596/11	からだが整う“ひと晩発酵みそ”	榎本 美沙／著	主婦と生活社	2021.11
596/47	奥菌流・腸美人レシピ	奥菌 壽子／著	文化学園文化出版局	2012.1
596/47	お疲れ女子に捧ぐしょうがレシピ帖		オレンジページ	2023.12
596/44	免疫力アップおかずBEST100	金丸 絵里加／[著]	樫出版社	2020.6
596/77	元気になるスープ	熊谷 千津／著	文化出版局	2005.4
596/31	酵素いきいき生甘酒	是友 麻希／著	主婦の友社	2014.7
596/39	からだが整う発酵おつまみ	真藤 舞衣子／著	立東舎	2020.5
596/47	発酵食のおかず	浜内 千波／著	主婦と生活社	2012.3
596/47	疲れた日に食べる癒されごはん	浜内 千波／著	ワニブックス	2011.5
596/47	免疫力が上がる2品献立	浜内 千波／著	主婦と生活社	2021.12
596/79	麴の「生きた力」を引き出す本	伏木 暢頭／著	青春出版社	2011.9
596/73*	「からだ温め」万能だれて免疫力アップごはん	藤井 恵／著	主婦と生活社	2021.1
596/73*	きのこ・海藻・ネバネバ・発酵食で藤井恵の免疫力を高めるかんたんごはん	藤井 恵／著	家の光協会	2021.1
596/73*	藤井恵のちょっと具合のわるいときの食事	藤井 恵／著	婦人之友社	2022.9
596/49	免疫力を高める毎日の健康おかず	牧野 直子／監修	成美堂出版	2005.1
596/47	疲れた日のスープ頑張る日のスープ	山田 奈美／著	文化学園文化出版局	2019.5
596/33	よねさんの免疫力超アップの食卓	米澤 佐枝子／著	三笠書房	2023.1
596/77	ワタナベマキの体に優しいいたわりスープ	ワタナベマキ／著	扶桑社	2025.3
596/77	疲れないからだになる鉄分ごはん	ワタナベ マキ／著	家の光協会	2020.2
596.3/49	免疫力を高める野菜おかず139	ベターホーム協会／編集	ベターホーム出版局	2005.12
809.2/74	ビジネス・就活で活きる「伝え方」のベストプラクティス	高嶋 幸太／著	大修館書店	2020.9
913.6/71	阪急電車	有川 浩／[著]	幻冬舎	2008.1
913.6/49/1	猫を処方いたします。	石田 祥／著	PHP研究所	2023.3
913.6/44*	博士の愛した数式	小川 洋子／著	新潮社	2003.8
913.6/47	八日目の蝉	角田 光代／著	中央公論新社	2011.1
913.6/34	こんな日は喫茶ドードーで雨宿り。	標野 風／著	双葉社	2023.3
913.6/34	今宵も喫茶ドードーのキッチンで。	標野 風／著	双葉社	2022.5
913.6/44	そして、バトンは渡された	瀬尾 まいこ／著	文藝春秋	2018.2
913.6/74	あなたのご希望の条件は	瀧羽 麻子／著	祥伝社	2020.9
913.6/73*	ツナグ	辻村 深月／著	新潮社	2010.1

分類番号	書名	著者名	出版者	出版年
913.6/トヤ	息が詰まるようなこの場所で	外山 薫／著	KADOKAWA	2023.1
913.6/カ	しあわせガレット	中島 久枝／[著]	角川春樹事務所	2023.8
913.6/カ	働く女子に明日は来る!	中澤 日菜子／著	小学館	2020.9
913.6/ハ9	海の見える街	畑野 智美／著	講談社	2012.12
913.6/ハ5	本日は、お日柄もよく	原田 マハ／著	徳間書店	2010.8
913.6/ヒカ*	ナミヤ雑貨店の奇蹟	東野 圭吾／[著]	KADOKAWA	2014.11
913.6/ミヤ	太陽のパスタ、豆のスープ	宮下 奈都／著	集英社	2010.1
913.6/ム5/1	ノルウェイの森 上	村上 春樹／著	講談社	1987.9
913.6/ム5/2	ノルウェイの森 下	村上 春樹／著	講談社	1987.9
913.6/モ1	夜は短し歩けよ乙女	森見 登美彦／著	角川書店	2006.11
914.6/アサ	ま、いっか。	浅田 次郎／著	集英社	2009.2
914.6/アサ	学生時代にやらなくてもいい20のこと	朝井 リョウ／著	文藝春秋	2012.6
914.6/イジ*	きみとあるけば	伊集院 静／著	朝日新聞社	2002.7
914.6/イジ*	ずーっといっしょ。	伊集院 静／著	朝日新聞社	2003.7
914.6/イジ*	なぎさホテル	伊集院 静／著	小学館	2011.7
914.6/イジ*/12	大人の流儀 12 またどこかで	伊集院静／著	講談社	2024.11
914.6/イツ	よりそう言葉	五木 寛之／著	毎日新聞出版	2025.4
914.6/イツ/1	新・地図のない旅 1	五木 寛之／著	平凡社	2023.5
914.6/イツ/2	新・地図のない旅 2	五木 寛之／著	平凡社	2023.8
914.6/カ*	カラーひよことコーヒー豆	小川 洋子／著	小学館	2009.12
914.6/カヤ	心の深呼吸ができる本	香山 リカ／著	海竜社	2002.7
914.6/キシ	ゆる気持ちいい暮らし術	岸本 葉子／著	河出書房新社	2008.12
914.6/コカ	君はどう生きるか	鴻上尚史／著	講談社	2024.6
914.6/スス*	家から5分の旅館に泊まる	スズキナオ／著	太田出版	2024.8
914.6/マツ	お砂糖ひとさじで	松田青子／著	PHP研究所	2024.7
914.6/マツ	今日もていねいに。(暮らしのなかの工夫と発見ノート)	松浦 弥太郎／著	PHPエディターズ・グループ	2008.12
914.6/ミリ	今日も怒ってしまいました。	益田 ミリ／著	大和書房	2002.1
914.6/ム5	村上天竺	村上 春樹／文	マガジンハウス	2001.6
914.6/ム5	おおきなかぶ、むずかしいアボカド (村上天竺 2)	村上 春樹／文	マガジンハウス	2011.7
914.6/ヨコ	40代をいちばん素敵に美しく過ごすコツ	横森 理香／著	アスペクト	2007.12
【児童書】				
335/ジ*	10代から考える「起業」という働き方 1 ※児童書	10代から考える「起業」編集委員会／著	文溪堂	2025.2
366/ナ	フレーフレー!就活高校生 (岩波ジュニア新書 987) ※児童書	中島隆／著	岩波書店	2024.6
366/ハ	働きはじめる前に知っておきたいワークルールの超きほん ※児童書	佐々木亮／監修	旬報社	2024.5

分類番号	書名	著者名	出版者	出版年
366/ハ	働くってどういうこと? (学校では教えてくれない大切なこと 48) ※児童書	関和之／マンガ・イラスト	旺文社	2024.6
366/ム	13歳のハローワーク ※児童書	村上 龍／著	幻冬舎	2009.3
366/ム	新13歳のハローワーク ※児童書	村上 龍／著	幻冬舎	2010.3
375/カ	100年無敵の勉強法 (ちくまQブックス) ※児童書	鎌田 浩毅／著	筑摩書房	2021.9
375/ハ	勉強の面白さってなんだろう ※児童書	高濱正伸／監修	KADOKAWA	2023.7
377/イ	もっと学びたい!と大人になって思ったら	伊藤 賀一／著	筑摩書房	2025.5
377/ハ	大学でどう学ぶか (ちくまプリマー新書 482) ※児童書	濱中淳子／著	筑摩書房	2025.2
837/ヲ	世界が広がる英文読解 (岩波ジュニア新書 971) ※児童書	田中 健一／著	岩波書店	2023.7
913/ヲ	世界のふしぎは、きっと誰かの仕事でできている。 ※児童書	田丸雅智／著	Gakken	2024.7

※すべて貸出可能な図書です。

※展示架にない図書は貸出中です。予約はできます。

※2025年9月19日現在、所蔵している図書です。

※ 経年劣化のため汚破損のある本もあります。ご了承ください。

