



《6/23～29は男女共同参画週間です》

女性の活躍応援！



～時短術でキャリアアップをめざす～

もう必要以上に仕事しない!時短シンプル仕事術

鈴木 真理子著
明日香出版社
2016.1 <336.2>

残業せずに仕事を速くこなして成果を上げる。これは今、すべてのビジネスパーソンに求められる働き方。「時間がかかる」「面倒くさい」などのムダな作業から解放される77の方法を、イラスト入りで紹介する。

これで解決。働くママが必ず悩む36のこと

毛利 優子著
日本実業出版社
2015.5 <366.3>

妊娠したら会社にいつ何をどう伝えたらいいの? ママ友ってやっぱり必要? 残業なしで評価してもらう方法は? 育児も仕事も頑張りたいママの悩みが解決するよう、仕事と子育てを上手に両立させるヒントを紹介します。

残業ゼロで夢をかなえる時間革命

あらかわ 菜美著
PHP 研究所
2009.34<336.2>

しっかりスケジュールを立てているのに、なぜいつも時間に追われてしまうのか? 1週間を3つに分ける、会議の後にはストッパーをおくなど、仕事がテキと夢も叶えるための時間術のヒントと実例を紹介します。

ソーシャル人の仕事術

松宮 義仁著
日本能率協会マネジメントセンター
2012.12 <547.4>

ビジネスパーソンの「新・三種の神器」、フェイスブック、スマホ、クラウドを活用した、初心者でも本当に使える仕事術30を、SNSの第一人者である著者が厳選して紹介する。

- 「女性にやさしい」その先へ AERA 編集部編著, 大沢 真知子編著 : 朝日新聞出版 <366.3>
- サキドリ 田内 しょうこ著 : 草思社 <159>
- 働く女性のための手帳術 浅倉 ユキ著 : パルコエンタテインメント事業部 <159>
- 結果を出して定時に帰る時間術 小室 淑恵著 : 成美堂出版 <159.4>
- 資生堂インパクト 石塚 由紀夫著 : 日本経済新聞出版社 <576.7>
- 共働きファミリーの仕事と子育て両立バイブル 日経 DUAL 編 : 日経 BP 社 <366.3>
- 女性が活躍する会社 大久保 幸夫著, 石原 直子著 : 日本経済新聞出版社 <366.4>
- ひとりで抱え込まない仕事術 リチャード・アクセルロッド著, エミリー・アクセルロッド著, ジュリー・ビードン著, ロバート・ジェイコブズ著, 森口 美由紀訳 : ダイヤモンド社 <336.4>

情報ライブラリー ご利用案内

◆このほかにも、たくさんの所蔵があります。また貸出中の図書は予約することができます。
くわしくは、情報ライブラリーまでお気軽にお問い合わせください。

〒030-0822 青森市中央3丁目17-1 TEL:017-732-1024 FAX:017-732-1073
利用時間 9:00~19:00 (日曜・祝日は17:00まで) *休館日 水曜日・年末年始・図書整理日

青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは指定管理者青森コミュニティビジネス(株)が受託・運営しています。