



多様化するライフスタイル

～自分らしい生き方を目指して～

年々多様化しているライフスタイルは、働き方や生き方によって、異なっています。理想のライフスタイルの実現には、多様な働き方とライフスタイルを追求し、選択肢を広げることが必要です。そこで今回は、誰もが理想のライフスタイルを実現できるように、柔軟な働き方や生き方に関する図書を紹介したいと思います。

自分の居場所をつくる働き方

中里 桃子著
日本能率協会マネジメント
センター/2020
<159.4>

人生100年時代は「居場所をつくれる人」が輝く！自分らしくいながら、仲間とともに成果を出せる「居場所」を自分でつくり出していく、「コミュニティ・ワーカー」という働き方を提案する。

家庭を最優先する新しい働き方

関 泰子著
太陽出版/2022
<673.9>

片づけ、掃除、料理など家事が好きなら大丈夫。育児と仕事を両立させ収入を得よう！家事代行サービスで起業した著者が、家事を仕事に選び、お客様と出会い、欲しい収入を手にして、最高の人生を創り上げていく方法を伝える。

ワーク・ファミリー・バランス

高橋 美恵子編
慶應義塾大学出版会/2021
<366.7>

日本が目指すべき稼働・ケア共同型社会のあり方とは？スウェーデン・ドイツ・オランダの子育て世代にインタビュー調査し、男女が共に家族と仕事を両立するための政策と課題を提示する。

出産を機に仕事を諦めない

小林 良子著
日本橋出版/2022
<159.4>

仕事を取るか、家庭を取るか。両方取ればいいんです！女性の活躍を支援するワークマインド・バランスアドバイザーが、女性が希望を持って前に進めるようアドバイス。ワークマインド・バランス実現のための8つの行動も紹介。

あなた次第でこの世界は素晴らしい場所になる

ひすい ことろう著
ディスカヴァー・トゥエンティワン/2024
<159>

目の前の現実を変えられない。でも、どう見るかは変えられる！ものの見方や、人生がもっと面白くなる視点の持ち方を、日常によくあるシーンに落とし込んで紹介する。購入者限定特典にアクセスできるQRコード付き。

シン・働き方

稲葉 可奈子著
きずな出版/2024
<366.3>

つらい生理痛、更年期症状、妊娠・出産、育休、不妊治療…。「働きにくい」を「働きやすい」に変えるには？4人の子どもの持つ産婦人科医が、女性がもっと力を発揮できる「やさしい会社」のルールを提案する。

やりたいことがどんどん叶う！ じぶん時間割の作り方

川瀬 はる著、吉武 麻子監修
オーバーラップ/2024
<159>

「時間がない」が口癖だった子育て中のマンガ家が、1日の時間割を作るように時間をコーディネートする方法を学び、自分らしい生活を見つけるまでを描いたコミックエッセイ。書き込み式のワークも掲載。

思い込みにとらわれない生き方

坂東 真理子著
ポプラ社/2023
<159.6>

「思い込みがない」こそ、一番の思い込み。夫婦の役割、働き方、恋愛、結婚、老後生活など、人を縛る「アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)」から解放たれて、豊かな人間関係を築くための生き方を指南する。

超フレキシブル人生論

河村 真木子著
扶桑社/2022
<159>

誤解を恐れずに本音だけを言う、婚活より経済力と美活、みんなと同じでなくていい！米系投資銀行の“バリキャリ金融女子”だったオンラインサロン経営者が、人生を好転させる秘訣を伝授する。

情報ライブラリー内にあるミニ展示コーナーでは、上記の図書の他にも多様な働き方や生き方、暮らしの中で役に立つ家事スキルが掲載されている図書を展示しています。ぜひ一冊手に取ってご覧ください。