

今号は「ワーク・ライフ・バランス」に関する本の紹介です。仕事と生活のバランスを見直して、だれもが安心して暮らせる社会をめざしましょう。図書コーナーの「たくさんの本たち」がみなさんを待っています。

※書籍右横の番号はセンターでの検索番号です。



フランス女性の働き方 仕事と人生を楽しむコツ

2010年 日本経済新聞出版
ミレイユ・ジュリアーノ (著)
羽田 詩津子 (訳)

[800-2]

シャンパンのトップブランドとして知られる世界的企業のCEOを務めた著者が、自身のビジネス生活を軸に「ワーク・ライフ・バランス」を保つためのコツを伝授。決断すべきステージが待ち構えていた人生の、その折々をフランス流の働き方で乗り越えた体験が軽やかに綴られている。「おもてなし」のマナーやおしゃれ、料理などに関するエピソードは、働く女性のキャリアアップのヒントにもなる。居心地のよいバランスのとれた生き方を手に入れるために、今一度、生活を見直してみよう。人生は「セ・シ・ボン！」。(みっと)



自分の時間を取り戻そう ひとりも成功も手に入れられるたった一つの考え方

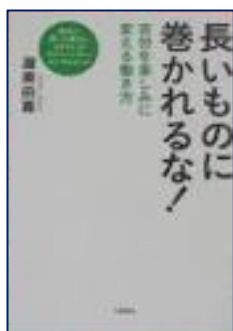
2016年 ダイヤモンド社
ちきりん (著)

[800-2]

人気ブロガーちきりんから、超多忙なあなたに本当の「自分の人生」を送るための考え方を贈る一冊。

4人の人物の物語を例にとり、個々人が直面する多忙さから抜け出す方法について考え、今後の社会の変化についても考えて、今すべきことを明確にしていこう。まるでブログのように、読者とのやりとりで話が進み、とても読みやすくおもしろい。

自分の人生の希少資源を本当に手に入れたいもののために、最大限有効活用する。私の希少資源は「時間」と「自分自身」。あなたは？ (ルナ)



長いものに巻かれるな！ 苦労を楽しみに変える働き方

2015年 文藝春秋
渥美 由喜 (著)

[800-2]

目次に「5K」「7K」「粘土層上司」、これ何？
著者は発達障害で「KY (空気読めない)」を自覚。入社2年目から会社終業後にWLB (ワーク・ライフ・バランス) の研究を重ね、今や日本屈指のダイバーシティ・コンサルタント。
自ら足を運んで得たデータを分析した結果に、自身の経験から得た活きた知恵を加味して導き出したことを数々の造語にし、面白可笑しく伝えている。
落語のように気軽に読み進められる、WLBで人生を楽しむための指南書。ほんま、笑うわ！ (ルナ)



これからの男の子たちへ 「男らしさ」から自由になるためのレッスン

2020年 大月書店
太田 啓子 (著)

[500-2]

マジョリティの男性は「気づかず知らず傷つかず」にすむ。無自覚な男性に変化を求めることは難しい。
息子を育てる著者は、男の子の育て方こそ大切にして「有害な男らしさ」をなくしていきたいと考え、動き始める。何もしないことは消極的に加担すること、加害者にならないだけでなく、なくしていく努力を行動できる大人になってほしいと言葉は続く。
多様な生き方が選択できるワーク・ライフ・バランスが実現した社会は、これからの男の子たちへ期待したい？！ (ぽっと)