

「生き生きと働く私」になろう！ブックリスト

10月は「個別労働関係紛争処理制度周知月間」です。

この制度は、個々の労働者と事業者との間の労働条件や職場環境などをめぐるトラブルを未然に防止し、迅速に解決を図る制度です。

今回は、働きやすさのヒントになる本を紹介します。



◆職場にモヤモヤ・・・人間関係に悩んだときに

No.	書名	著者名	出版者	請求記号
1	職場六法	岩出 誠／著	講談社	366イ
2	パワハラにあったときどうすればいいかわかる本	いじめ・メンタルヘルス 労働者支援センター／著	合同出版	366パ
3	カドを立てずに言いたいことを言う方法	平原 由美／著	サンマーク出版	366ヒ
4	職場問題グレーゾーンのトリセツ	村井 真子／著	アルク	366ム

◆心が折れてしまったら・・・休職、そして復職へ

No.	書名	著者名	出版者	請求記号
1	すぐに役立つ入門図解最新メンタルヘルスの法律問題と手続きマニュアル	林 智之／監修	三修社	336ス
2	うつ病のリワークガイド	五十嵐 良雄／著	法研	498イ
3	うつ病の人の職場復帰を成功させる本	秋山 剛／監修	講談社	498ウ
4	マンガでわかる休職サバイバル術	加藤 高裕／著	主婦の友インフォス	498カ
5	働く人のこころのケア・ガイドブック	福田 真也／著	金剛出版	498フ

◆働き方・休み方を考えたい

No.	書名	著者名	出版者	請求記号
1	産休・育休の導入と実務がこれ1冊でしっかりわかる本	女性と男性の働き方研究会／著	技術評論社	336サ
2	図解でハッキリわかる労働時間、休日・休暇の実務	佐藤 広一／著	日本実業出版社	336サ
3	がんばりすぎないお仕事復帰BOOK	藤井 佐和子／監修	KADOKAWA	366ガ
4	あたらしい労働時間・休日・休暇の本	富田 朗／著	労働新聞社	366ト

◆自分の特性を生かして働きたい

No.	書名	著者名	出版者	請求記号
1	発達障害で問題児でも働けるのは理由(ワケ)がある!	かなしろにゃんこ。／著	講談社	366カ
2	発達障害の人が「働きやすさ」を手に入れる本	土野 陵／著	フォレスト出版	366ツ
3	ちょっとしたことでうまくいく発達障害の人が上手に働くための本	對馬 陽一郎／著	翔泳社	366ツ
4	まんがでわかる発達障害の人のためのお仕事スキル	鈴木 慶太／監修	合同出版	366マ

◆自分らしく働きたい・働いてもらいたい

No.	書名	著者名	出版者	請求記号
1	ビジネスパーソンが知っておきたいLGBTQ+の基礎知識	伊藤 義博 ほか／著	秀和システム	336ビ
2	LGBTQの働き方をケアする本	宮川 直己／著	自由国民社	336ミ
3	LGBTはじめての労務管理対応マニュアル	森 伸恵／著	労働調査会	336モ
4	自分らしく働くLGBTの就活・転職の不安が解消する本	星 賢人／著	翔泳社	366ホ

※請求記号・・・図書館の本の背ラベルの記号です。上記の本は、すべて当館で所蔵しています。

(令和5年10月作成)

小山市立中央図書館