

タイトル	お薦めコメント
働くひとのためのキャリア・デザイン (著)金井 壽宏	♡キャリア研究の第一人者による、「自分のキャリアは自分で考えましょーう」という本。その考え方、ヒントをいろんな理論や事例で紹介しています。完読には多少の忍耐が必要ですが、得られることの多さは保証します。
ニーチェの言葉 フリードリヒ・ニーチェ (翻訳)白取 春彦	♡心に響く言葉が見つかる本です
ヤワな大人にならない！ 生き方ルールブック (監修)斉藤 孝	♡児童書ですが、社会人も共感できると思います。ニュースで「本離れ」が取りあげられていますが、がっつり読むのが苦手な人や時間がない人にも抵抗なく手に取れる一冊です。ぱっと適当に開いたページのメッセージを娘と共有しながら楽しく読みました。
お探し物は図書室まで (著)青山 美智子	♡一風変わった図書館司書さんに紹介された本をきっかけに、登場人物たちが仕事の見方を変えたり、新しい発見をして成長していきます。キャリアコンサルタントも思わず感心する気づきでいっぱいです。5つの短編からなり、1話1時間程度で読めるので、ドラマを見る感覚で読めます。
なぜ僕は働くのか -君が幸せになるために考えてほしい大切なこと (監修)池上 彰	中学生の主人公視点で、「働く」を様々な視点から考え、たくさんの気づきを得られます。イラストやマンガの部分も多く、自己分析や仕事研究の参考にもなります。 この本を読んだ20代後半の女子社員は、「高校生の時に読みたかった…」と感想を言っていました。

〇ふくいジョブステーション（福井県人材確保支援センター）

TEL：0776-32-4510

福井市西木田2-8-1 福井商工会議所ビル1階
※福井ヤングハローワークが併設されています。

【開所時間】月～金曜日 9:00～17:00（祝日休み）

【イブニング相談】毎週水曜日 17:30～19:30（要予約）

〇ミニジョブステーション敦賀

TEL：0770-23-5416

敦賀市道口19-2-1 敦賀産業技術専門学院2階

【開所時間】月・水・金曜日 9:00～17:00（祝日休み・月曜日が祝日の場合、火曜日開所）

〇ミニジョブステーション小浜

TEL：0770-52-3542

小浜市大手町4-1 小浜市働く婦人の家1階

【開所時間】水・金・土曜日 9:00～17:00（祝日休み）

相談無料
詳しくはホームページ
をご覧ください



ふくいジョブステーションのキャリアアドバイザーがお薦めする



「働くこと」の未来を明るくする本

こんにちは！ ふくいジョブステーション（福井県人材確保支援センター）です。

ふくいジョブステーションは、「働くこと」をサポートする福井県の就職支援施設です。就職活動や離職・転職、仕事に対する悩みや不安などをお持ちの方の相談に、専門のキャリアアドバイザーが一人ひとりに寄り添ってサポートしています。

今回は、ふくいジョブステーションのキャリアアドバイザーがお薦めする、「就職・転職」を考えるときに「仕事が楽しくなってくる」「なんだか心が軽くなる」ような本をご紹介します。

お薦めコメントを参考に、新たな本との出会いが、未来の自分を思い描くきっかけになればうれしいです。

タイトル	お薦めコメント
7つの習慣 (著)スティーブン・R. コヴィー	♡「7つの習慣」はビジネス書のバイブルであり人生哲学の定番。しかし実践しなければ意味がありません。実践するためのポイントは、常に習慣に親しむこと。 企業や家族で実践するためのヒントが満載です。
嫌われる勇気 自己啓発の源流「アドラー」の教え (著)岸見 一郎 古賀 史健	♡「人間の悩みは、すべて対人関係の悩みである」と断言し、対人関係を改善していくための具体的な方策を提示していくアドラー心理学です。仕事に関して多くの人が「対人関係」で悩んでいます。現代の日本にこそ必要な思想だと思われます。
幸せになる勇気 (著)岸見 一郎	♡大ベストセラー「嫌われる勇気」の第2弾！自分の人生に迷ったときに読むと、新しい視点ができたり、自分の中の気づきに出会えて、希望が見えてくるかもしれません。
アドラーに学ぶ よく生きるために働くということ (著)岸見 一郎	♡なぜ働くか？を問い、「働くこと」そのものの意味を考え、最終的には幸せになるためにはどんな働き方をすればいいかが書いてある本。厳しいことを言っていますが、「そうだよね」と納得できる本です。
置かれた場所で咲きなさい (著)渡辺 和子	♡希望は叶わないこともあります。大切なのは希望を持ち続けること。人はどんな場所でも幸せを見つけることができます。短編で読みやすい自己効力感 up 本です。 ♡うまくいかない時や「こんなはずじゃなかった」と思うときに読んでほしい本です。

タイトル	お薦めコメント
きつねのおきやくさま(絵本) (著)あまん きみこ	♡目的が変わっていく…働く場所・ご縁をいただいた場所で、ポジティブシンキングで関わりと居心地が良くなるかもしれません。 素直に“信じる者は救われる”自分の言動が他者を変えていく面白さと優しさと切なさを感じます。
すっぱいぶどう(絵本) イソップ物語	♡誰でも一度は、手に入れたくても手に入らなかったという経験をしたことがあるのではないのでしょうか。内定がもらえなくても「この企業とは縁がなかった」と執着心を手放して気持ちを切り替えることが大切。明るく前向きに過ごしたら気持ちが楽になる絵本です。
夢を叶えるゾウ (著)水野 敬也	♡現状を変えたいと思っている会社員と関西弁のゾウの神様との掛け合いをストーリー仕立てで面白く描いた自己啓発本。 「今日から〇〇をやろう!」と意識を変えるだけでは自分を変えることはできません。自分を変えるには、学んだことを実践し、行動していくしかないのです。
入社1年目の教科書 (著)岩瀬 大輔	♡これから社会人になる方、現在社会人一年目の方は、絶対に読むべきビジネス書。 仕事の基本や原理原則がわかりやすく書かれています。
LIFE SHIFT(ライフ・シフト) 100年時代の人生戦略 (著)リンダ・グラットン アンドリュー・スコット (翻訳)池村 千秋	♡多くの移行を経験することになる時代では、「何を大切に生き、何を人生の土台にしたいのか」という問いに向き合わざるを得ません。自分のアイデンティティを主体的に築きながら、人生をどのように計画するかが最大のテーマ。生き方の参考本としてどうぞ。 ♡ちょっとお堅い感じですが、「長い人生の中でこれからこんな変化が起こりますよ、こんな準備や心構えをした方がいいですよ」ということが書いてあり、キャリアプランニングに必要な人生 100 年の考え方を知ることができます。
人間の仕事 意味と尊厳 (著)ブルスティン	♡働いている人、働きたい人、今を生き未来を考えるすべての人々に贈る1冊です。人間が生まれながらにして持つ権利としての仕事とは何か。自分自身と向き合い深層心理に問いかけてみましょう。
超メンタルアップ10秒習慣 ～心がどんどん強くなる (著)飯山 暁朗	♡子どもから大人まで年齢問わず役に立ちます! 心が弱っていても「瞬時にメンタルアップする」小さな習慣!4コマ漫画入りの短編にて読みやすく自己肯定感 up 本です。 ♡メンタルが弱ってしまう時ってありますよね。 簡単にできて、続けているとなんだかちょっと変わってきたなんてことも!この本から何か自分に合うやり方を見つけてください。

タイトル	お薦めコメント
職場のめんどくさい人から 自分を守る心理学 (著)井上 智介	♡仕事上での悩みの一番は人間関係。その中で、まずは自分を守ることも大切なんです。そんなときのヒントが沢山載っています。
働く理由 99 の名言に学ぶ シゴト論 (著)戸田 智弘	♡古今東西の有名な人たちの「働くこと、キャリアにまつわる言葉」を集めたちょっと変わった本です。「仕事」「働くこと」が自分にとってどう大切なのかを気づかせてくれる言葉が載っています。「ビビッ」とくる言葉を探してみてください。
図解 自分の気持ちをきちん と伝える>技術 人間関係がラクになる自己 カウンセリングのすすめ (著)平木 典子	♡働く上で対人関係はとても重要ですが、悩みの種であり難しいものです。 自分の気持ちをきちんと伝える基本を図解でわかりやすく解説し、すばらしい人間関係を作る方法を紹介しています。
「手紙屋」 僕の就職活動を変 えた十通の手紙 (著)喜多川 泰	♡私の子ども 3 人全員、就職活動する時読んだ本です。「親父が勧めた本に“初めて”感動したワ〜」との感想でした(笑)。 「働くことの意味とは?」「幸せな人生とは?」を小説仕立てで読ませる本です。純粋に悩んでいるあなたにお勧めです。
起業家のように企業で働く (著)小杉 俊哉	♡仕事に情熱を持てなくなっているあなたへ。あなたはただ「会社」「組織」から言われたとおりにだけ働き続けるのですか?! 転職・起業を勧めている本ではなくて「働く」を自分のものにしてくれる本です。中堅・大企業、大きな組織にお勤めの方にお勧めします。(公務員、団体職員の方は、「会社」「企業」を「役所」「団体」などと置き換えて読んでください)
チーズはどこへ消えた? (著)スペンサー・ジョンソン (翻訳)門田 美鈴	♡この本のいいところは薄く、すぐ読めること。でも中身は濃い。登場人物たちに感情移入でき、「私だったらこう考えるな」と自然と自問自答できる本です。「働く」を直接書いてある本ではありませんが、仕事選びを含めた人生の様々な場面での選択肢や対応策を深く考えさせられます。 ♡一歩踏み出す勇気をもらえる本です。
働く君に贈る25の言葉 (著)佐々木 常夫	♡この著者の講演を聴いたことがあります。人を慈しむ方でした。そんな著者が書いた、幸せに働き、幸せに生きるための本です。 「上手にやりなさい」的な内容もありますが、今の社会でここまでハッキリ言ってくれる人はいません。いい上司に巡り合えたな、の気持ちで刺さるメッセージを味わってください。