



# 上手に休む、豊かに暮らす

忙しい毎日の中で、つい後回しにしてしまいがちな「休むこと」。

上手に休んで、心地良く働く。

そのメリハリが人生を豊かにするかもしれません。



(出版年・分類番号順)

タイトル	著者	出版社	出版年	分類番号	所蔵館
「休むと迷惑」という呪縛 学校は休み方を教えない	保坂 亨 // 著	平凡社	2025	371.3 5-3	中
忙しいのに退化する人たち やってはいけない働き方	デニス ノルマーク // 著 アナス フォウ イェンスン // 著	サンマーク出版	2025	366 7-1	東
ドイツ人の戦略的休み方 有休取得率100%なのに平均年収が日本の1.7倍!	サンドラ ハフェリン // 著	大和出版	2025	159.4 7-2	南
戦略的休暇 休むほど成果が出る新しい働き方	船見 敏子 // 著	ぱる出版	2025	336.3 7-2	東
正しい「働き方」はどっち? 社会人1年目から知っておきたい会社のこと	福田 裕史 // 著 赤城 正孝 // 監修	秀和システム	2025	366.1 7-2	西
働く人の最高の休み方	佐々木 那津 // 著	青春出版社	2025	498.3 7-2	東
図解でわかる14歳から考えるこれからの働き方	社会応援ネットワーク // 著	太田出版	2025	366 7-3	西
のんびり稼ぐドイツ人の幸せな働き方 GDPで日本を超えた!長く休んで、短く働き、多く稼ぐ。 超時短国家の秘密	熊谷 徹 // 著	ぱる出版	2025	336.2 7-4	中
今すぐ家族でやりたい休日を楽しむ 99のリスト	むびー // 著	CEメディアハウス	2025	599 11-6	中
仕事を頑張る人の温泉術 温泉オタク社員が教える	永井 千晴 // 著 	朝日新聞出版	2025	291.0 11-7	西
ニャンだかラクになる休み方	J am // 著 名越 康文 // 監修	スターツ出版	2025	159 12-2	東
頑張れない日の休み方レッスン 「ちゃんとしなきゃ」が止まらないあなたに贈る	藤野 智哉 // 著	ワニブックス	2025	498.3 12-5	西
とにかくぐっすり眠りたい 老舗ふとん店の12代目がこっそり教える快眠法60	乙丸屋 久兵衛 // 著 森川 恵一 // 医学監修	ダイヤモンド社	2025	498.3 12-5	西
休むヒント。	群像編集部 // 編	講談社	2024	914.6 6-2	子
定時に帰れる時間活用術 1日3時間集中で“仕事”も“推し”も両立する	一番先生 // 著	PHP研究所	2024	159.4 7-3	東
正しい会社の休み方 社労士YouTuberが教える! いちばんやさしい休日・休暇・休業・退職ガイド	志賀 直樹 // 著 	秀和システム	2024	366.3 7-3	南
ドイツ人のすごい働き方 日本の3倍休んで成果は1.5倍の秘密	西村 栄基 // 著	すばる舎	2024	336.2 7-4	南
世界の一流は「休日」に何をしているのか 年収が上がる週末の過ごし方	越川 慎司 // 著	クロスメディア・パブリッシング	2024	159.4 12-1	中
休養学 「休み方」を20年間考え続けた専門家がついに 編み出したあなたを疲れから救う	片野 秀樹 // 著	東洋経済新聞社	2024	498.3 12-5	東
働くならこれだけは知っとけ!労働法	星田 淳也 // 著	慶應義塾大学出版会	2023	366.1 7-1	南

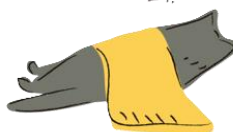
(裏面に続く)

タイトル	著者	出版社	出版年	分類番号	所蔵館
静かな働き方 「ほどよい」仕事でじぶん時間を取り戻す	シモーヌ ストルゾフ // 著	日経B P 日本経済新聞出版	2023	366.0 7-3	中
心療内科医が教える本当の休み方	鈴木 裕介 // 著	アスコム	2023	498.3 12-5	東
学校では教えてくれない自分を休ませる方法	井上 祐紀 // 著	KADOKAWA	2021	498.3 6-4	南
管理職なら知っておくべきメンタルヘルス 誰もがいきいき働く生産性の高い職場に向けて	渡辺 洋一郎 // 著	日本生産性本部生産性 労働情報センター	2021	336.4 7-1	中
頑張りすぎるあなたのための会社を休む練習	志村 和久 // 著	イースト・プレス	2019	498.8 7-2	西
休み方改革 人生の中心が仕事から自分に変わる	東松 寛文 // 著 田中 正秀 // 監修	徳間書店	2019	159 7-4	南
会社や仕事につぶされない働き方・休み方 過労死にならないためにできること	茅嶋 康太郎 // 著	すばる舎	2018	498.8 7-2	東

まずは気軽に雑誌でも…



雑誌名	巻号など	出版社	所蔵館
クロワッサン	(2025/9/25) 上手に休む、リカバリー術。	徳間書店	中・西
日経WOMAN	(2025年5月号) 新しいキャリア戦略	日経ホーム出版社	中・子
PRESIDENT プレジデント	(2025.10.31) 世界最強の「休み方」	プレジデント社	西・東
PRESIDENT プレジデント	(2025.8.15) 気分の整え方	プレジデント社	西・東



情報・図書コーナーの本は、図書利用カードを作って借りることができます。

(氏名・住所を確認するものが必要です。)

リスト以外にもたくさん本がありますので、ぜひ情報・図書コーナーをご利用下さい！



#### 貸出時間

・9:30~21:30 日祝は17:00まで

#### 閉室日

・月曜日(その日が祝休日の場合は開館)

・祝休日の翌日

(日曜日または休日にあたる場合は開館)

・特別整理期間 ・年末年始

※臨時開館、臨時休館となる場合がありますので、ホームページ等にてご確認ください。