クレオ大阪中央ブックフェア

令和8年(2026)年10月

「書いて見つける」わたしの一歩

～手帳やノートで描く、私のこれから～





「こんなことをしてみたい」「こんなふうになりたい」
そんな思いを手帳やノートに書いてみませんか。
アイデアを広げたり、気持ちを整理したり、目標に向かって一歩踏みだしたり…
「書く」ことから、これからの自分を描いていきましょう。

（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
わたしの日々が、言葉になるまで 小説家に学ぶ言語化のコツ	町田　そのこ // 著 NHK「わたしの日々が、言葉になるまで」制作班 // 著	祥伝社	2026	816 6-8	南
気がかりゼロ	山田　智恵 // 著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2026	159 12-1	中
自分のことを書いてみる 「人生で大切なことに気づく」ための文章術	岸本　葉子 // 著	アスコム	2025	280.7 2-2	東
モヤモヤをするっと言葉にする 言葉の便秘をなくす言語化ゲーム	ひきた　よしあき // 著	幻冬舎	2025	809.2 6-8	子
オトナ女子の言語化力 どうしてわかってくれないの？」がなくなる	吉井　奈々 // 著	フォレスト出版	2025	809.2 6-8	東
自分の言葉で書く 思いが届く・相手が動く「文章」の書き方	さわらぎ 寛子 // 著	明日香出版社	2025	816 6-8	子
「書くこと」で理想の暮らしを手に入れる ゼロからはじめる情報発信の教科書　顔出しナシでOK！	ヒトデ // 著	オレンジページ	2025	007.3 15-1	西
言葉にする習慣 思いがまとまる・伝わる「言語化力」の身につけ方	さわらぎ　寛子 // 著	明日香出版社	2024	809.2 6-8	子
夢を叶える！起業のノート ラフ描きで始まる、がんばりすぎないビジネスの作り方	山本　宝 // 著	技術評論社	2024	335 7-3	西
こうやって頭のなかを言語化する。	荒木　俊哉 // 著	PHP研究所	2024	361.4 7-3	東
今すぐ伝えるコツ174	石川　和男 // 著	ソシム	2024	336.4 7-4	南
最高の未来に変える振り返りノート習慣	山田　智恵 // 著	かんき出版	2024	159 12-1	中
「きちんと伝わる」文章の授業 日本語研究者がやさしく教える	石黒　圭 // 編　井伊　菜穂子 // 著 市江　愛 // 著　井上　雄太 // 著 本多　由美子 // 著	日本実業出版社	2023	816 6-8	中
推しの素晴らしさを語りたいのに「やばい！」しかでてこない 自分の言葉でつくるオタク文章術	三宅　香帆 // 〔著〕	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2023	816 6-8	南
心と暮らしを整える手帳＆ノート術	TJ MOOK	宝島社	2023	002.7 11-1	子
書くとはどういうことか 人生を変える文章教室	梶谷　真司 // 著	飛鳥新社	2022	816 6-8	東

（裏面につづく）

タイトル	著者	出版社	出版年	分類番号	所蔵館
家事の呪縛をとくノート 暮らしをもっとラクにする！	心地よい暮らし研究会 // 監修 石川　理恵 // 編	主婦の友社	2021	590 11-1	子
文章の問題地図 「で、どこから変える？」伝わらない、時間ばかりかかる書き方	上阪　徹 // 著	技術評論社	2020	670.9 7-4	南
時間をもっと大切にするための 小さいノート活用術	高橋　拓也 // 著	玄光社	2020	002.7 11-1	南
なりたい私にどんどん近づく！ 手帳＆ノートの書き方	日経ホームマガジン	日経BP	2020	002.7 7-4	子
暮らしに役立つかんたんマイノート＆手帳術	mizutama // 著	エクスナレッジ	2019	002.7 11-1	南
最速で夢をかなえる！すごろくノート術 DO　BOOKS	原　麻衣子 // 著	同文舘出版	2019	159.6 12-1	西
メモの魔力 NEWSPICKSBOOK	前田　裕二 // 著	幻冬舎	2018	002.7 7-4	西
まずは、書いてみる 〈時間〉〈アイデア〉〈やりたいこと〉がどんどん湧き出すメモの習慣	藍玉 // 著	KADOKAWA	2017	002.7 7-4	西



まずは気軽に雑誌でも…

雑誌名など		巻号	出版社	所蔵館
日経WOMAN	今日が整い、未来が変わる　手帳術2027	2026年 11月号	日経ホーム 出版社	中・子
日経WOMAN	「書く」の進化が止まらない！ 最新ノート＆メモ術	2026年 4月号	日経ホーム 出版社	中・子
日経WOMAN	書いて未来を切りひらく　手帳術2026	2025年 11月号	日経ホーム 出版社	中・子
日経WOMAN	なりたい自分になるノート&メモ術	2025年 4月号	日経ホーム 出版社	中・子



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の本がありますので、
ぜひ情報・図書コーナーをご利用ください！



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ホームページ等にてご確認ください。