

パステル おすすめ本

エセナおおたの図書コーナーで貸し出しをしています。



ビジュアル ムダとり時間術

渥美 由喜 著

今号特集した渥美由喜さんのワーク・ライフ・バランスについて必読の一冊!忙しい現代のビジネスパーソンにとって、時間管理は必須。タイムマネジメント(時間術)を身につけてムダをなくした効率的な仕事の進め方(ワーク)は、ゆとりある生活時間(ライフ)を生み出します。仕事全体を見直し、生産性を上げメリハリのある働き方のための具体的で実践的なノウハウを、68項目に分けてビジュアルでコンパクトに解説しています。

日経文庫ビジュアル版 1,000円(税抜)



ワークライフバランス 今日から変わる入門講座

坂東 眞理子・辰巳 渚 編著

「ワーク・ライフ・バランス」という考え方の概念とその成り立ちを解りやすく説き起こし、「仕事と生活の調和」を、時間管理術、家事・子育て、健康管理、メンタルヘルス、働き方などの具体的なテーマで解説。どんな自分でいたいのかを見つめ直し、自分らしいワークとライフをデザインするために今日から取り組める方法を6人の専門家が実践アドバイス。

朝日新書 740円(税抜)



2人が「最高のチーム」になる ワーキングカップルの人生戦略

小室 淑恵・駒崎 弘樹 共著

共働き&子育て中の経営者の2人が男女双方の立場を踏まえ、悪戦苦闘の果てに生み出した生活術、その中から見えてきた新しい夫婦のかたち。ワーキングカップルが仕事と家庭生活をともに充実させるという考え方で人生をとらえて欲しいと具体的にアドバイスを提案。主体的に、そして楽しく生きていくための知恵と勇気が得られる1冊。

英治出版 1,500円(税抜)



無料

女性のための たんぽぽ相談

- 女性の悩みを女性相談員がお答えします。 ● 対象者は区内在住、在勤、在学の女性です。
- 受付時間は、相談終了時間の30分前までです。
- 秘密は厳守します。相談内容により、より適切な専門機関もご紹介します。
- 面談を希望する場合、受付時間内に電話で予約してください。面談会場は「エセナおおた」です。
- 月曜日から土曜日まで、祝日も含め毎日実施しています。(年末年始、休館日はお休み)

こころの
悩み

自分の生き方や性格、
夫婦、親子、対人関係 など

働く女性の
悩み

就職、転職、キャリアアップ、
セクシュアル・ハラスメント など

曜日	月	火	水	木	金	土
相談 時間	10:00~ 13:00	13:00~ 16:00	18:00~ 21:00	13:00~ 16:00	10:00~ 13:00	13:00~ 19:00

ひとりで悩んでいませんか? まずはお電話ください。▶▶▶ 相談専用電話 **03-3766-6581**