

会議、ツール、体調管理、ストレス、時間管理  
在宅ベテランが語る、家でも快適に働くコツ



### リモートワーク大全

壽かおり 著  
ポプラ社

リモートワークをする上で指摘されるストレスやコミュニケーション不足などの悩み。本書では、役立つツールやアプリ、会議の効率的なやり方や、家族との接し方など、それらの悩みを解決して成果がある105のことを紹介。

8つのOKルールと7つのNGルール  
「整理収納のプロ」が教える片付け術



### 狭い部屋でも テレワークと暮らしを 快適にする片づけ

mioko 著  
秀和システム

「テレワークをするとき、オンとオフの切り替えがうまくいかない」。仕事をする環境づくりに悩んでいる人たちに、狭い部屋でもワークスペースとリラクスペースを上手に両立させる片付け術を紹介する一冊。

変わる働き方と新しい生活スタイルを考えるための  
おすすめコンテンツ

世界的なパンデミックから1年以上が経過しました。働き方や生活スタイルに大きな変化が生じる中、心身ともに健康で暮らし、働くためにはどうしたらよいでしょうか。そのヒントになればと、編集部が選んだ書籍やサイトを紹介します。

カウンセリング歴30年の著者がすすめる  
「セルフケア」に役立つ100個のワーク



### セルフケアの道工具箱

伊藤 絵美 著  
細川 昭々 イラスト  
晶文社

ストレス、不安、不眠など、メンタル不調から回復する近道は、自分で自分を上手にケアすること。カウンセラーである著者が、知識と経験に基づくセルフケアの具体的な手法を可能な限り専門用語を使わずに紹介。

登場人物の成長ストーリーを通じて  
経営論や生き方論を学べる



### 由佳の成長、 それは奇跡の 出会いから

鈴木 孝博 著  
リーブル出版

書店チェーンを舞台に登場人物が「自分の生き方を見つけよう」とする姿を描くお仕事小説。物語を通して、具体的な場面でどう判断・行動をすべきかが理解できる。読み終わる頃には、明日への勇気が湧いてくる?!

日々のストレスに向き合い  
「こころの健康」を保つために



こころの健康  
サポート部  
一般社団法人  
社会応援ネットワーク  
<https://kokoro-support.info/>

新型コロナウイルスによる不安やストレスに対応するWebメディア。読者から寄せられたお悩みに猫の「ガンバ」が専門家とともに解説するマンガ動画シリーズなどが好評。

自粛生活中的の海外旅行欲を満たす  
ゆるく読める「海外旅日記漫画」



### つかれたときに読む 海外旅日記

五箇 野人 著  
小学館

作者が様々な国で出会った人々との思い出を描いた「海外旅日記漫画」。人のやさしさに触れてほんわかした気持ちになったり、面白エピソードにクスっときたり。「なんか疲れたなあ」という時におすすめの1冊です。