

働くのがつらい時の心に効く  
大人気ドクターからの処方箋



1万人超を救ったメンタル産業医の職場の「しんどい」がスーッと消え去る大全  
井上智介 著  
大和出版

産業医として毎月約30社を訪問する筆者が教える「大雑把に&笑顔で生きる」方法。「もう無理。逃げたい…。働くのがつらいあなたの心をほぐすちょっとしたコツが満載。

障害の有無にかかわらず役立つ  
ビジネススキルのアイデア満載



ちょっとしたことでうまくいって発達障害の人が上手に働くための本  
対馬陽一郎 著  
林寧哲 監修  
翔泳社

15人に1人ともいわれる発達障害。コミュニケーションが苦手で、職場では孤立しがち。多様な人材が働きやすい環境とは何かを考えていくための重要なヒントを与えてくれる。

「長生きなんてしたくない」が  
「200年でも生きたい」に変わる



まんがでわかるLIFE SHIFT  
リンダ・グラットン、アンドリュー・スコット 著  
星井博文 原作  
松枝尚嗣 まんが  
東洋経済新報社

35万部のベストセラーを漫画化。「ライフシフト」を実践する留学生のエルザに影響され、主人公の人生が変わり始める。読めばあなたらしい人生を生きるヒントが見つかるかも。

成功者たちの習慣を学べる  
エンターテインメント小説



夢をかなえるゾウ  
水野敬也 著  
飛鳥新社

ダメダメな「僕」とゾウの姿をした神様「ガネーシャ」の物語。「僕」への課題は全て歴史に名を刻む成功者たちの教訓で、どれもすぐに真似できる実用的なものばかり。

東京・中野区に実在する  
喫茶店のエモすぎる実話



しょぼい喫茶店の本  
池田達也 著  
百万年書房

就活に失敗した大学生が、紆余曲折ありながらも「しょぼい喫茶店」をオープンするまでの実話。「なかなか最初の一步が踏み出せない！」という人におすすめの一冊。

自ら人生を切り開いていくことや  
「働く」楽しさを描く青春仕事小説



天使はここに朝比奈あすか 著  
朝日新聞出版

ファミレスの契約社員として懸命に働く22歳の真由子。決して楽ではない職場での人間関係と日々起こる事件の数々。主人公の心理的成長を繊細にみずみずしく描いた物語。

いろいろな働き方、生き方を  
考えるためのブックセレクション

いろいろな働き方、生き方を考える際の参考になる、エピソードや実用的なアイデアの詰まった6作品を「エール」編集部が厳選。実践したくなるアイデアや参考にしたくなるエピソードに出会えるかも!?