

# 就職する・転職する

高知県就職相談支援センター「ジョブカフェこうち」協力のもと、就職活動、転職活動に役立つ本を集めました。  
ぜひ参考にしてください。

## 【働くということ】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1	働くことを考えはじめたとき読む本					少々しんどいことがあっても、仕事は辞めない、乗り越えていける!働くことを考えはじめた人のために、50以上の仕事・職場を経験した著者が、「最高傑作の自分」をかなえる働き方を教えます。
	有川 真由美/著	PHP研究所	2015.10	T/159.4/アリ/	1108917319	
2	「向いてる仕事」を見つけよう 「人の役に立つ12の資質」から自分の強みがわかる					自分の強みは、人の役に立ってこそ価値を生む。自分が成功しやすく、充実感を高めやすい領域はどこか。自分の適性を明らかにして、最高の職場を手に入れる方法を解説する。縦じ込みのオンラインテストへのアクセスコード付き。
	トム・ラス/著	ダイヤモンド社	2021.5	T/159.4/ラス/	1111171573	
3	大人はどうして働くの?					大人になったらみんな働くの? どうして働かないといけないの? 天野篤、池上彰、三浦しをんなどの識者が、人はなぜ働くのかについて語る。子ども向けのやさしい説明と、大人向けの詳しい解説を掲載。
	宮本 恵理子/編・著	日経BP社	2014.7	/366/ミヤ/	0111380286	
4	「こだわりさん」が強みを活かして働けるようになる本					「こだわりさん」とは、人一倍つよいこだわりを持つ発達障害の人のこと。「ASD(自閉症スペクトラム障害)の当事者・コーチングのプロ」の著者が、発達障害を「資産」に変え、仕事で強みを活かして働く具体的な方法を伝授。
	銀河/著	扶桑社	2021.5	/366.28/キン/	0112336418	
5	「就活ひきこもり」から脱出する本 社会に出たいとウズウズしている君に贈る					第二新卒、既卒、フリーターの就業サポートに特化した就職エージェント「UZUZ」を立ち上げた著者が、ニートや引きこもりを対象に、就活ひきこもりを脱する方法、安定した仕事の入手法や面接の突破法を伝授。体験談も収録。
	今村 邦之/著	実務教育出版	2019.9	4J/ 366.29/イマ/	1109650703	
6	ローカル仕事図鑑 新天地のハローワーク(Local Life Book)					とことろ変われば仕事も変わる。働き方を変えれば、地方にも仕事は意外にある。ゲストハウスオーナー、ワイン醸造家、金工作家…。地方で働き、暮らしはじめようとしている人のために、30のローカルワークストーリーを紹介。
	DECO/編	技術評論社	2016.5	4J/ 366.29/叻	1108280957	

## 【仕事に使える力】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
7	できるゼロからはじめるパソコン超入門 ウィンドウズ11対応					パソコンがはじめての人にもわかるように、画面の見方やマウスの持ち方、文字入力、文書作成、インターネットのWebページの活用、メールの送受信などについて解説する。ウィンドウズ11対応。
	法林 岳之/著	インプレス	2022.2	/007.63/テキ/	0112431771	
8	頭がいい人のモノの言い方 デキる!と思われる45のフレーズ					人間の思考は使っている言葉によって決定されます。自分が日常的に使う言葉を意識的に変えることで、思考習慣が変わります。コミュニケーション力と思考力が同時に高まるフレーズを紹介します。
	齋藤 孝/著	きずな出版	2020.7	/336.49/サイ/	0112162983	
9	電話対応これができればOKです!					電話対応が苦手な人に向けて、電話対応に必要な最低限のルールとマナーを紹介。電話対応で起こりがちなシーンをケースごとに、そのまま真似して使えるフレーズを掲載する。
	直井 みずほ/監修	ナツメ社	2021.3	/336.49/テン/	0112257100	
10	大人のための敬語の使い方BOOK 新人からベテランまで使える					言葉が変われば、人間関係が変わる!ビジネスなどで必要な敬語の使い方をシチュエーション別に掲載。普段使いがちな間違った言い方を挙げ、印象を変えるフレーズとそれを用いた事例、注意点を紹介する。
	佐藤 幸一/著	総合法令出版	2021.7	/815.8/サト/	0112359310	
11	伝わる文章の基本 初心者からプロまで一生使える					相手に伝わる正しい文章を書くための93のルールを、7つの章に分けて説明する。文章をいきなり書いてはいけない、「伝わらない文章」によくあるNGポイント、「読まれる文章」にする差がつくポイントなどを示す。
	高橋 廣敏/著	総合法令出版	2020.5	/816/効/	1109852747	

【就活・転職対策】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
12	今のまま働き続けていいのか一度でも悩んだことがある人のための新しいキャリアの見つけ方 自律の時代を生きるプロティアン・キャリア戦略					目の前の仕事をしているだけで将来は大丈夫なのか。いまさらキャリアチェンジなんてできない…。そんな悩みを持つ人に向けて、誰でも何歳からでもワクワクするような新しいキャリアを見つけるための考え方とワークを紹介する。
	有山 徹／著	アスコム	2022.1	/366.29/アリ/	0112425844	
13	選ばれる人材になるための職業能力開発講座 ビジネス基礎知識編					これから就職、あるいは再就職を目指す人に向けて、ライフプランの考え方や社会保障制度、ビジネスマナー、職業倫理などを、事例を用いてわかりやすく解説。求職者支援訓練基礎コース職業能力開発講習に準拠。書き込み欄あり。
	山崎 紅／著	日経BP	2022.11	/366.29/エラ/	0112527582	
14	選ばれる人材になるための職業能力開発講座 就職活動編					就職活動中の人に向け、職業の選び方や、求人探し方、応募書類の書き方、面接の対策、コミュニケーションスキルなどを事例を用いてわかりやすく解説する。求職者支援訓練基礎コース職業能力開発講習に準拠。書き込み欄あり。
	渡部 幸／著	日経BP	2022.10	/366.29/ワタ/	1111721302	
15	成功する転職面接 成否の9割は「準備」の質で決まる					転職面接で大事なものは「本番」よりもむしろ「準備」。成否の9割は「準備」の質で決まる! 自己分析や面接での受け答えを現役転職エージェントが徹底解説。採用担当者が即決する実践的なノウハウが満載。
	末永 雄大／著	ナツメ社	2020.7	4J/ 366.29/スエ/	1109881670	

【よりよく働くためには】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
16	マンガでわかる!気分よく・ススイイ・いい方向へ「自分を動かす」技術					人生を思い通りに動かし、充実した日々を送るために、自制力を鍛えて自分をコントロールしよう。やっかいな自分の感情との付き合い方から、悪癖を捨てるヒントまで、「自分を上手に動かす方法」を、マンガとともに紹介する。
	ゆうき ゆう／著	三笠書房	2021.6	T/159/ユウ/	0112342124	
17	パワハラ・いじめ職場内解決の実践的手法 防止法施行で対応急務!!					ハラスメントを熟知した著者が、雇用管理上の措置義務を果たすために必要な知識とノウハウを伝授。パワハラとは何かから、法律が求める防止策、職場のルール作り、パワハラの判断基準や解決方法に至るまで解説する。
	金子 雅臣／著	日本法令	2020.10	/366.3/カネ/	1111014146	
18	自分史上最高の働き方がわかるワーク 職場の人間関係をスムーズに!					自分の強みと弱みを把握できる、書き込み式の「働き方タイプ別診断ワーク」を掲載。研究者・メンター・No.2の3つのタイプの特性や各タイプにおける相性などを解説する。仕事のパフォーマンスを上げるためのヒントが満載。
	中尾 文香／著	小学館	2021.9	/336.49/ナカ/	1111469654	
19	職場の人間関係が劇的によくなる!ほめコミュニケーション					上司、先輩、同僚、部下との悩みは「ほめる」で解決! 自分や相手をほめて育てる教育メソッドをベースに構築した、職場で最高の人間関係を作る「ほめコミュニケーション」を紹介する。
	原 邦雄／著	ワン・パブリッシング	2022.8	/336.49/ハラ/	1111657613	
20	なぜか成果を出す人の社会人マナー					能力よりも、実は“好き嫌い”で動いているのが日本の企業。ビジネスで最強の武器になる「接遇」という「人に好かれる技術」を、面接・面談、謝罪・クレーム対応、相づちなどに分け、具体例を交えて解説する。
	平林 都／著	講談社	2022.4	/336.49/ヒラ/	0112463436	

※内容紹介はTRCマークによる

- オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。
- 貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。
- 本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです)。
- 請求記号に「T」がついている本は2階ティーンズコーナー、「4J」がついている本は3階職業ガイドコーナーにあります。
- 制度については最新の情報をご確認ください。



**オーテピア高知図書館**  
高知県立図書館 / 高知市民図書館本館  
Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1  
TEL:088-823-4946 FAX:088-823-9352  
<https://otepia.kochi.jp/library>