

新 着 図 書 紹 介



世界一やさしい フリーランスの教科書 1年生

高田 ゲンキ 著 ソーテック社

フリーランスになりたい人、なりたての人、なったけど不安な人。すべてのフリーランサーに捧げる、「フリーランスになるため」「フリーランスを続けるため」「フリーランスとして成功するため」の教科書!

フリーランスとして働くための心構えや必要となる実務、さらに各業種の先輩フリーランサーのインタビューも掲載。読めばあなたの世界が広がること間違いなしです。 [C-183]

セルフケアの道具箱

伊藤 絵美 著 晶文社

ストレス、不安、不眠などメンタルの不調を訴える人が「回復する」とは、「セルフケア(自分で自分を上手に助ける)」ができるようになること。「洗足ストレスコーピング・サポートオフィス」の所長であり、30年にわたってカウンセラーとして多くのクライアントと接してきた著者が、その知識と経験に基づいたセルフケアの具体的な手法を100個のワークの形で紹介。 [I-227]



書名	著者	出版社名	No
最新ビジネスマナーと今さら聞けない仕事の超基本 ビジュアル版	石川 和男、宮本 ゆみ子	朝日新聞出版	C-182
ザ・ママの研究 増補新版	信田 さよ子	新曜社	D-67
夫の扶養からぬけだしたい	ゆむい	KADOKAWA	D-68
元女子高生、パパになる	杉山 文野	文藝春秋	E-23
大丈夫やで 2	坂本 フジエ	産業編集センター	G-82
子どもの自己効力感を育む本	松村 亜里	WAVE 出版	G-83
不登校は1日3分の働きかけで99%解決する	森田 直樹	リーブル出版	G-84
トラウマインフォームドケア	野坂 祐子	日本評論社	H-70
幸せになる勇気	岸見 一郎、古賀 史健	ダイヤモンド社	I-226
勇気づけの心理学	岩井 俊憲	金子書房	I-228
セルフコンパッションのやさしい実践ワークブック	ティム・デズモンド	星和書店	I-229
マインドセット「やればできる」の研究	キャロル・S・ドウエック	草思社	I-230
がんばらなくても死なない	竹内 綺香	KADOKAWA	I-231
ほんのちょっと当事者	青山 ゆみこ	ミシマ社	L-56
頑張りすぎず、気楽に	チム・スヒョン	ワニブックス	L-57
男の子でもできること	国際 NGO プラン・インターナショナル	西村書店	M-21

図書ご利用のご案内

男女共同参画・女性の活躍支援センター内での閲覧や1人3冊以内2週間までの貸出しもしています。

※初回にご利用登録が必要です。
(ご登録の際、身分証明書の提示が必要です。)

■ 開所時間：9:00～17:00

■ 休館日：日曜、祝日、年末年始
OKBふれあい会館休館日(年2回)

