

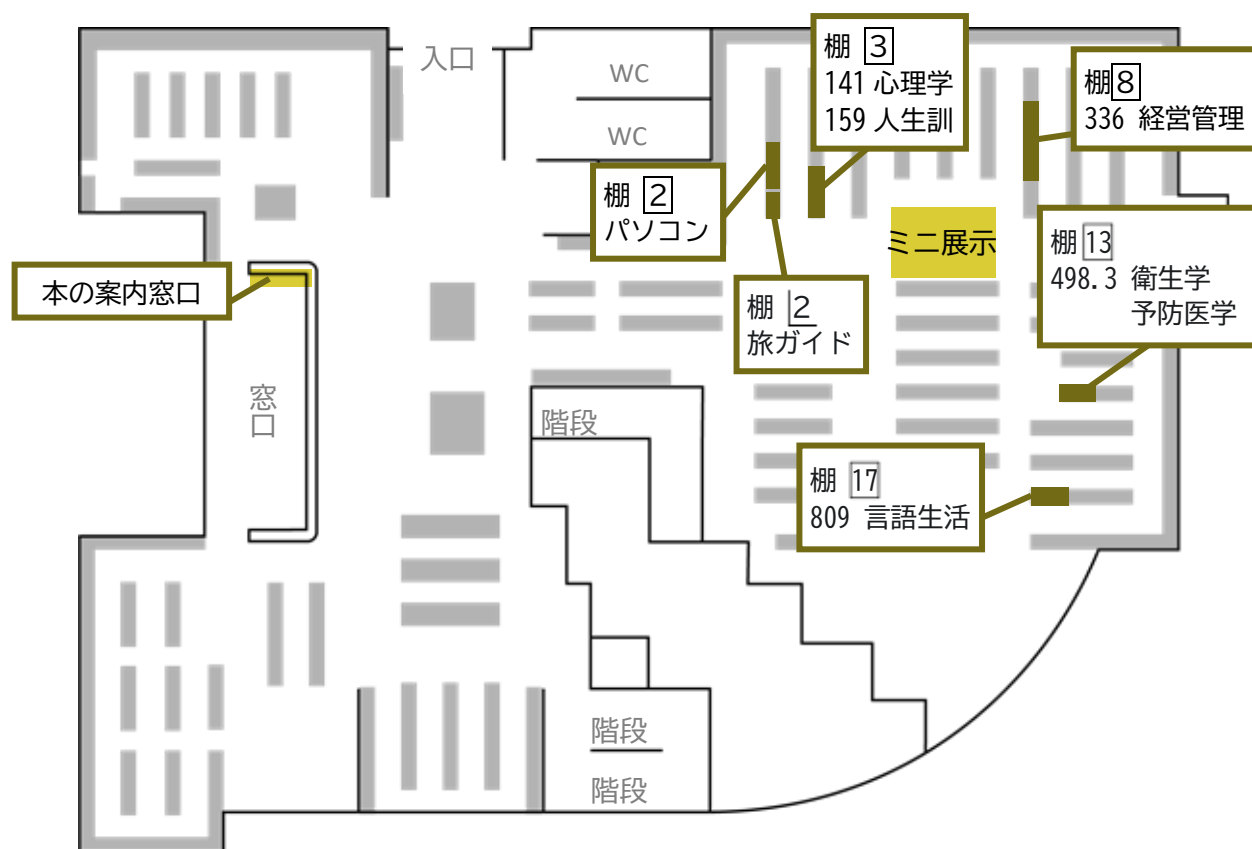
テーマ：楽にはたらく



1 図書館の棚から探す

中央図書館 2階案内図

※特集期間中、関連資料はミニ展示コーナーにまとめて設置しています。



2 蔵書検索機（インターネット）で調べる

館内設置の検索機や、インターネット（パソコン・スマートフォン）から検索できます。

<https://opac.lib.city.matsumoto.lg.jp/WebOpac/webopac/index.do>



おすすめキーワード

Chat GPT	生成 AI	DX	プログラミング	デジタル化
AI ビジネス	働き方	コミュニケーション	効率化	仕事術
能率	人間関係	休み方	メンタルケア	旅行
				睡眠

3 おすすめ資料

資料の場所や利用状況は、QRコードから御確認いただくか、図書館職員へお尋ねください。

■デジタル活用

1		『ビジネスパーソンが知っておくべき「情報 I」が 1 冊でわかる本』 藤原 進之介／著 日本能率協会マネジメントセンター 2025. 02 高校の必修科目「情報 I」から現代社会で活用できる基礎的な知識を解説
2		『デジタルとアナログを融合し、仕事の効率化を目指す本』 角野 嘉一／著 合同フォレスト 2024. 11 アナログの特性も生かした「ちょうどいいデジタル化」の方法を解説
3		『生成 AI 導入の教科書』 小澤 健祐／著 ワン・パブリッシング 2023. 10 最先端企業の生成 AI 活用法を公開し、その可能性や導入方法を深掘りする
4		『ChatGPT & 生成 AI』 岡嶋 裕史／著 日経 BP 2023. 10 ChatGPT や生成 AI をめぐる押さえておきたいポイントをわかりやすく解説
5		『ChatGPT ビジネス活用大全』 リンクアップ／著 技術評論社 2023. 09 基本的な使い方からアイデア出しなど ChatGPT を仕事に活用する方法を多数紹介
6		『ゼロからわかる生成 AI 法律入門』 増田 雅史／編著 朝日新聞出版 2023. 09 法実務の視点から、生成 AI に関連する法律や実務的トピックを幅広く紹介
7		『デジタルテクノロジー図鑑』 comugi／著 SB クリエイティブ 2023. 07 社会人の必須リテラシーであるデジタルテクノロジーをわかりやすく解説
8		『ゼロから身に付く! ChatGPT 活用スキル』 ChatGPT 研究所／著 工学社 2023. 05 ChatGPT の基礎から多言語翻訳・仕組みなど網羅的に解説。使いこなす方法を紹介
9		『ChatGPT』 古川 渉一／著 インプレス 2023. 04 ChatGPT の便利な使い方と危険な面を会話形式でわかりやすく解説
10		『DX 実践超入門』 内山 悟志／著 エムディエヌコーポレーション 2022. 07 DX 始動段階から定着化までの道のりを時系列に整理
11		『超 DX 仕事術』 相馬 正伸／著 サンマーク出版 2022. 6 DX とは縁のなかった人でも DX 仕事術を習得できるように実践法を解説

■無駄をなくす

12		のんびり稼ぐドイツ人の幸せな働き方 熊谷 徹／著 ぱる出版 2025.01 日本人よりも短く働いて多く稼ぐドイツ人の働き方をドイツ在住の著者が解説
13		「自分でやったほうが早い病」の治し方 マルコ社／編 マルコ社 2025.01 仕事を抱え込まない働き方に改善する方法を対話形式で紹介
14		『Google 流生産性がみるみる上がる「働く時間」の使い方』 ローラ・メイ・マーティン／著 ハーパーコリンズ・ジャパン 2024.11 Google の生産性エキスパートが時間×仕事の最強メソッドを伝授
15		『仕事は初速が9割』 越川 慎司／著 クロスメディア・パブリッシング 2023.12 初速が速いことの意味と意義、仕事を効率よく進めるためのノウハウを紹介
16		『3秒で伝える』 しゅうマナビジネス／著 扶桑社 2023.11 説明力や論理的思考力が高まる「短くシンプルに伝える」テクニックを紹介
17		『「推される部署」になろう』 沢渡 あまね／著 インプレス 2023.09 なぜ推される部署になることが重要なのか、組織と個人の両面の視点で紐解く
18		『がんばらない効率化』 諏訪 寿一／著 PHP エディターズ・グループ 2023.06 「ためない」「まとめない」をキーワードに頑張らない効率化を解説
19		『仕事の「質」と「スピード」が上がる仕事の順番』 田中 耕比古／著 フォレスト出版 2023.04 戦略コンサルタントが効率、生産性、成果が大きく変わる仕事の順番を伝授
20		『使えるビジネスモデル見るだけノート』 平野 敦士カール／著 宝島社 2023.03 革新的なビジネスモデルを生み出すためのヒントをわかりやすく紹介
21		『仕事ができる人の時間術見るだけノート』 越川 慎司／監修 宝島社 2023.03 仕事の成果を最大化するためのメソッドをイラストと簡潔な文章で紹介する
22		『ガチ速仕事術』 大原 昌人／著 ぱる出版 2021.10 すぐに使える仕事術からアイデアの質を上げる仕事術まで幅広く紹介
23		『仕事を減らす』 田中 猪夫／著 サンマーク出版 2023.10 仕事を劇的に減らせる思考法を伝授。できた時間で人生を拡張する方法も紹介

■人間関係

24		『苦手な人と上手につきあう技術』 伊庭 正康／著 ワン・パブリッシング 2024. 12 苦手な気持ちの減らし方やコミュニケーションの一步を踏み出す方法を紹介
25		『図解眠れなくなるほど面白い語彙力の話』 五百田 達成／著 日本文芸社 2024. 12 誘いを断るとき、相手が納得しやすいフレーズなど場面ごとに厳選して紹介
26		『職場の人間関係防災ガイド』 藤本 梨恵子／著 サンクチュアリ出版 2024. 06 人間関係のトラブルを未然に防ぐ方法を紹介。適切な初期対応も説明
27		『マネジメントを楽にするゆるリーダーシップ』 渡邊 幸洋／著 ぱる出版 2023. 11 心理的負担から解放しながら自立型組織を実現する「ゆるリーダーシップ」を紹介
28		『佐久間宣行のずるい仕事術』 佐久間 宣行／著 ダイヤモンド社 2022. 04 誰とも戦わずにやりたいことで結果を出す 62 の仕事術を紹介。

■気持ちの切り換え

29		『自律神経の名医が教える究極の休み方』 小林 弘幸／著 宝島社 2024. 12 日々の生活のなかで自律神経を整えて疲れをとるための様々な方法を紹介
30		『サルでもととのうサウナ教室』 周田 心語／企画・執筆 文響社 2024. 12 サウナの入り方をイラストでわかりやすく伝授。ためになる知識や面白ネタ満載
31		『フロ～ライフ』 バスクリンチームお風呂博士／著 幻冬舎メディアコンサルティング 2023. 10 バスクリンの研究チームがお風呂の魅力を医学的データとともに紹介
32		『ストレスリセット呼吸術』 根来 秀行／著 KADOKAWA 2022. 07 科学的根拠に基づいた簡単でシンプルなストレスのリセット法と呼吸法を紹介
33		『働くあなたの快眠地図』 角谷 リョウ／著 フォレスト出版 2022. 04 睡眠にまつわる悩みをすべて解決する一生モノの快眠スキルを紹介する

作成：令和7年4月

※ 掲載されている情報は作成日現在のものです。

資料が見つからないときや、図書館にない資料の取寄せ・
リクエストについては、図書館までお尋ねください。

⊙ 松本市図書館

Matsumoto City Library

〒390-0861 長野県松本市蟻ヶ崎 2-4-40

電話 0263-32-0099 Fax 0263-37-1148

Mail tosyokan@city.matsumoto.lg.jp

<https://www.lib.city.matsumoto.lg.jp/>