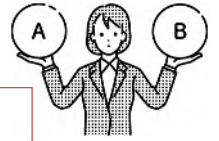




人生の後半をどう過ごす！？

～キャリアから考える自分らしい生き方・働き方～

アルザにいがた情報図書室より本のご紹介



『女性 50 代からのキャリアデザイン 人生の後半戦、私たちはもっと輝こう！』

森 ゆき／著 セルバ出版

人生を長く楽しむために、心身の健康維持のコツや、周囲との付き合い方のコツ、時間管理のコツなどを紹介する。自分らしいキャリアで輝く 50 代女性たちの事例も掲載。

『アラフォー女性のための次こそ成功させる転職マニュアル』

山本 しのぶ／著 つた書房(発行)、三省堂書店(発売)、創英社(発売)

30代・40代からでも本気で転職したい人のために、履歴書・職務経歴書の書き方、面接対策など、転職活動の内定率を上げるためのノウハウを紹介。

『仕事の壁はくぐるのだ』

川島 蓉子／著 ミシマ社

「負けそうときは、むしろ踏み込む」「仕事のお値段」「ちゃぶ台返し部長との果し合い」…。ブランディングディレクター、ライターとして活躍し、現役のままに急逝した著者が綴り遺した、仕事と、生きることの秘訣。

『50代ひとりでも一生お金に困らない「手に職」選び』

高村 祐規子／著 WAVE 出版

『女性 30代からの復業生活のすすめ』

山下 弓／著 さくら舎

『最強のライフキャリア論。人生まるごと楽しむための思考法』

岩橋 ひかり／著 時事通信社

『女子のための 一生困らない「手に職」図鑑』

華井 由利奈／著 光文社

『自分らしいキャリアも幸せも手に入れる！「働くママの」仕事術』

金澤 悦子／著 かんき出版

『会社はあなたを育ててくれない 「機会」と「時間」をつくり出す働きかたのデザイン』

古屋 星斗／著 大和書房

『仕事も子どももあきらめない ワーキングママの時間管理術』

ワクママ／編 阪急コミュニケーションズ

『女性の再就職力 いくつになっても今が旬』

坂巻 美和子／著 北辰堂出版

『だれも教えてくれなかった ほんとうは楽しい仕事&子育て両立ガイド』

小栗 ショウコ・田中 聖華／著 ディスカヴァー・トゥエンティワン

『キャリア・ワークアウト キャリアの悩みを解決する 13 のシンプルな方法』

田中 研之輔／著 日経 BP(発行) 日経 BP マーケティング(発売)

『女と仕事「仕事文脈」セクション』

仕事文脈編集部／著 タバブックス

『自分らしく生きるための「わたし」の決断』

Rashisa 出版／編 Rashisa 出版

『シン・働き方 女性活躍の処方箋』

稲葉 可奈子／著 きずな出版



アルザにいがた情報図書室は、新潟市立図書館のカードで貸出できます。
予約でお近くの図書館に取り寄せることができますので是非ご利用下さい。



2026.2