



私らしい一歩を踏み出す

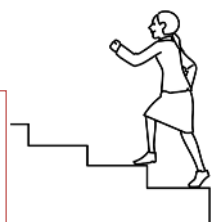
～これからの生き方・働き方を見つける～

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。

『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)

キャリアの行き詰まりから抜け出す方法、転職を見極める方法、成長を促す原則、副業を決める質問、自分らしいキャリアを持続的につくるための 13 の実践型メソッドを紹介する。

『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

『子育て後に「何もない私」にならない 30 のルール』

ボーク重子／著 文藝春秋

『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

『はたらく女性のための「転機」をチャンスに変える本』

菊入 みゆき／著 河出書房新社

『あなたの会社、その働き方は幸せですか?』

出口 治明／著、上野 千鶴子／著 祥伝社

『ワーママ時間 3 倍術 子育てしながら稼ぐ母になる方法』

山守 麻衣／著 WAVE 出版

『仕事の壁はくぐるのだ』

川島 蓉子／著 ミシマ社

『働くわたし』

本の雑誌編集部／編 本の雑誌社

『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

『あなたは、今の仕事をするためだけに生まれてきたのですか?』

伊藤 真／著、野田 稔／著 日本経済新聞出版社

『妻が再就職するとき セカンド・チャンス社会へ』大沢 真知子／著、鈴木 陽子／著 NTT 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。



2026.7