

仕事や趣味を主題にした小説



この世にたやすい仕事はない

津村 記久子／著 新潮文庫

燃え尽き症候群で前職を辞めた主人公が、「たやすい仕事」として紹介された職に潜む、独自の大変さに向き合う連作短編集。くすっと笑えるユーモアやファンタジー要素も織り交ぜられています。



向田理髪店

奥田 英朗／著 光文社

何もない町だからこそ、一つの出来事がみんなの話題になる。北海道の小さな炭鉱町で理髪店を営む主人公と、店を継ぐために帰ってきた息子を軸に、住民たちの悲喜こもごもを描いた心温まるお話です。



ひとり旅日和

秋川 滝美／著 KADOKAWA/角川文庫

人見知りで引っ込み思案な24歳の梶倉日和が、ひとり旅を通して少しずつ成長していく物語。旅の計画の立て方や旅先での楽しみ方も描かれており、ひとり旅初心者の指南書としても楽しめる作品です。

私の読書通帳から No.24



お探し物は図書室まで
青山 美智子／著
ポプラ社

「先は読みたいけれど、読み終わりにたくない」。久しぶりにそんな気持ちにさせてくれた本と出会いました。文庫の帯に「仕事で悩んだらよんでほしい!」とありますが、私も丁度仕事の件で悶々としていたタイミングでこの本に出会いました。

ニート、定年退職、今の仕事にやりがいが見出せない。様々な仕事の悩みをかかえる5人が、ある街のコミュニティハウス（当区の地域学習センターのようなところ）の図書室を偶然訪れ、レファレンスコーナーの司書、小町さんに薦めら

れた本によって、絡まった心の糸をほぐしていくというストーリーです。「この本が一体どのように主人公の毎日の薬になるのだろうか」、という謎解きも本作の魅力の一つです。

残念ながら、私はまだこのような人生の迷いを解いてくれるような本とめぐり会ってはいませんが、「その一冊」との出会いに向けて、これからも丁寧に本と向き合っていきたいと思います。



文／足立区長
近藤やよい

図書館名	所在地	電話番号	図書館名	所在地	電話番号
中央	千住 5-13-5	03-5813-3740	新田	新田 2-2-2	03-3912-1767
伊興	伊興 2-4-22	03-3857-8501	竹の塚	竹の塚 2-25-17	03-3859-9966
梅田	梅田 7-13-1	03-3840-4646	東和	東和 3-12-9	03-3628-6203
興本	興野 1-18-38	03-5650-4991	舎人	舎人 1-3-26	03-3857-0771
江南	小台 2-4-18	03-3913-0460	※1 花畑	花畑 4-16-8	03-3850-2601
江北	江北 3-39-4	03-3890-4488	保塚	保塚町 7-16	03-3858-1553
佐野	佐野 2-43-5	03-3628-3275	やよい	中央本町 3-15-1	03-3852-1433
鹿浜	鹿浜 6-8-1	03-5809-4006			

※1 2026年8月31日から2028年3月まで休館予定



図書館は本と人とのかけはしです。

図書館だより
2026年8月136号

仕事と自分時間



「ワーク・ライフ・バランス」が浸透する中で、2024年の日本の時間当たり労働生産性はOECD加盟38カ国中28位※1と、まだ発展の余地がありそうです。

今号では、仕事の効率化に関する本や「自分時間」を充実させる本と共に、区内の生涯学習施設等で実施している講座の一部をご紹介します。

※1 出典：（公財）日本生産性本部「労働生産性の国際比較2025」をもとに作成

足立区立中央図書館

足立区千住 5-13-5
TEL: 03-5813-3740
<https://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/library/>



足立区

仕事

日本の時間当たり労働生産性の順位は1970年から17位～28位で推移※1

日々の仕事に打ち込む中で、業務の進め方や自分自身の能力について思い悩むことはありませんか。

そこで今回は、効果的な時間の使い方や言葉選びの磨き方、あなたのキャリアアップの手助けとして役立つ本等をご紹介します。

※1 出典：（公財）日本生産性本部「労働生産性の国際比較 2025」をもとに作成



時間を「うまく使う人」と「追われる人」の習慣

滝井 いづみ／著
明日香出版社

やりたいことがあるのに時間が足りない人へ。時間に使われず使いこなすタイムマネジメントを学び、自分で納得できる時間の使い方を身に着けましょう。



語彙力がないまま社会人になってしまった人へ

山口 諤司／著
ワニブックス

知性と教養を感じさせる言葉の使い方を学べる一冊。よく耳にするが、実は意味を勘違いしやすい言葉等が51語も掲載されており、仕事を円滑に進めるための実践力が養われます。



ChatGPT 英語学習術 新AI時代の超独学スキルブック

山田 優／著
アルク

生成AI時代の英語学習法をわかりやすく解説。プロンプト例※2が豊富で、ChatGPTを活用したリーディング・ライティング・リスニング・スピーキングの効果的な学習法を紹介。忙しいあなたのキャリアアップを効果的に支えてくれます。

※2 AI に与える指示文の見本

「好き」を増やそう！／生涯学習情報「近所 de まなびナビ」

本を読むのも良いけれど、同じ目的を持つ仲間と一緒に活動したいという方におすすめなのが、「近所 de まなびナビ」。区内の生涯学習施設やスポーツ施設で実施している、「自分時間」をブラッシュアップできる講座等を紹介しています。

講座の一例



生涯学習センター



新田地域学習センター



舎人地域学習センター



詳しくはこちら

仕事より余暇を重視する「余暇重視派」が過去最高を更新

日本生産性本部の調査によると、仕事（勉強や家事を含む）と余暇のどちらを重視するかでは、余暇重視派（「仕事よりも余暇の中に生きがいを求める」「仕事は要領よくかたづけて、できるだけ余暇を楽しむ」の合計）が67.8%と過去最高を更新しました。

そのような時代の変化を受け、「自分時間」をもっと楽しめる本を紹介します。

※ 出典：（公財）日本生産性本部「レジャー白書 2025」をもとに作成



手帳のある暮らし

柳沢 小実／著
大和書房

手帳を予定管理だけでなく、暮らしを楽しむための道具として活用するヒントが満載。朝と夜の手帳タイムやオンとオフのゾーン分け、旅ノート、ウィッシュリスト、楽しい予定の先取りなど、毎日を豊かにする手帳術が盛りだくさんです。



ひとりぶんのスパイスカレー

印度 カリー子／著
山と溪谷社

難しそうなスパイスカレーでも、この本なら気軽に始められます。使うスパイスは3種類、一人分から作ることができ、作りおきにも対応。アレンジ次第で多彩なカレーが楽しめます。



東京銭湯 サウナガイド

ele-king 編集部／編
大木 浩一、サウナーヨモギダ／執筆
発行所／Pヴァイン
発売元／日販アイ・ピー・エス

東京の厳選された銭湯サウナを見やすい写真と解説付きで30施設以上紹介。足立区内の施設も掲載されています。サウナ巡りで日々の疲れを汗と一緒に流して、リフレッシュしてみては？



表参道のセレブ犬とカバーニャ要塞の野良犬

若林 正恭／著 KADOKAWA

夏休みが5日とれることになった芸人・若林正恭はひとり、キューバへ向かいます。日本の競争社会を離れ、現地の人や景色の中で生き方を見つめ直す紀行エッセイです。



結局、人生最後に残る趣味は何か

林 望／著 草思社

自ら学び、道具や技を深く追究する趣味の本質について説く本です。単なる時間つぶしではない、本気で打ち込む趣味の知的な刺激は、心と暮らしを輝かせてくれます。

番外編



眠れなくなるほど面白い 図解 職業と給料の話

高田 晃一／監修
日本文芸社

アイドルから消防士、YouTuberまで様々な職業の給料を大解剖！「あの仕事の年収はいくら？」という大人の好奇心をくすぐる、面白すぎるお金の雑学本です。