

# 社会人への 第一歩



## ビジネスマナーの解剖図鑑

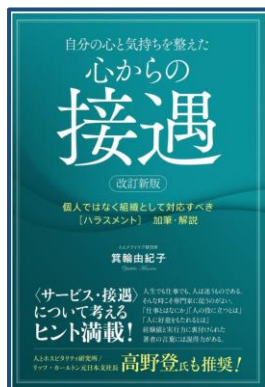
第2版

北條久美子/著 エクснаレッジ

請求記号:336.4

ビジネスマナーに加え、日本ならではの思いやりや心遣いのマナーについても書かれています。コロナ禍後の世の中に変化があっても、大切にすべきマナーや人に対する気づき方は恒久的であることがよくわかります。各章や項目は、シンプルでわかりやすく表記され、イラストも多く、手に取ってすぐに調べたいことが確認できる工夫がされています。

社会人だけでなく学生のうちから読んでおくと、心遣いや一般的なマナーが身につけられる1冊です。



## 自分の心と気持ちを整えた 心からの接遇 改訂新版

箕輪由紀子/著 ごま書房新社

請求記号:673

社会人としての言葉遣いや立ち居振る舞いなど、基本的なマナーが解説されています。また、ハラスメントとマナーの関係にも触れ、ハラスメント対策に「相手を尊重しながら自分の意見や要望を伝えるスキル」(アサーティブコミュニケーション)の習得をすすめています。

社会人としてのマナーや感情のコントロールに不安を感じている方、ご一読されてみてはいかがでしょうか。

## 図解わかる労働基準法

2026-2027年版

荘司芳樹/著 新星出版社

請求記号:366.1



本書は事業運営に際して、雇用者側が守るべき労働基準法の規定を、理由や実務上必要な書面例を交えてわかりやすく解説しています。

また、働く側にとっても、自身の労働環境や職場のルールを見直す手がかりとなる1冊です。ぜひ本書を活用し、職場のルールや労働環境について理解を深めてください。

## なにをどれだけ食べたらいいの？

バランスのよい食事ガイド

香川 明夫/監修 女子栄養大学出版部

請求記号:498.5

今年初めて一人暮らし、そして初めて自炊する方もいるでしょう。「栄養バランスのよい食事を取りましょう」とアドバイスされても、「なにを、どれだけ食べたらいいの?」と悩むこともあります。

本書では、国が推奨する食事摂取基準と女子栄養大学独自の食事調査をふまえ、1日に摂りたい食品の種類と量が紹介されています。また、おいしく、わかりやすさも考慮したレシピが満載。なるべくシンプルな材料で、電子レンジも活用して手軽にできること、作りおきをとり入れるなど、作りやすさが意識されています。レシピは巻末にまとめて収載され、探しやすいです。女子栄養大学のキャラクターがあちこちに登場。バランスのよい食事が、楽しく学べます。

