

起きて働いて寝るだけの毎日
これでほんとにいいのかな



働く女子のプチストレスよ、さらば！ まったく新しいお仕事応援ブック

【書名】 明日、会社に行くのが楽しみになる
お仕事のコツ事典
【価格】 1280円 + 税
【編者】 文響社編集部
【ISBN】 978-4-905073-54-3
【頁数】 224P
【判型】 四六判並製



1 日の「仕事時間」を8時間とすると、起きている時間の約半分は、お仕事をすることになります。この時間、ずーっと「つらい」「しんどい」ですごしていたら、人生そのものがストレスまみれに…。

そこで本書では、日本に約2800万人いる働く女性の「プチストレス」を解消するアイデアを、230個以上集めました。

効率アップ、モチベーション、通勤、気分転換、マナー、健康、整理、気配り、人間関係、メンタル、会話、身だしなみ、生活習慣などなど…多岐にわたるシーンの「ため息」が、楽しく「元気」に変わります。

朝起きてから、夜寝るまで。お仕事女子の一日のスケジュールに合わせて、あなたの隣で応援してくれる、ちょっとおせっかいなコツが満載です。

どうもー
ユニコーンの
うにちゃんだよ

君のそのため息
どうにかして
あげようよ

めんどくやさい
休みたい
行きたくない
体調悪い
朝起きられない
毎日つまらない
だるい

【章構成】

- 第一幕 さあ、朝が来た！
出勤前のお仕事のコツ
- 第二幕 では、行ってきま〜す！
出勤中のお仕事のコツ
- 第三幕 よし、仕事だ仕事だ！
お仕事のお仕事のコツ
- 第四幕 そろそろ退社か、残業か！
1日の終盤のお仕事のコツ
- 第五幕 「ただいま！」は明日の始まり
前日の夜からできるお仕事のコツ



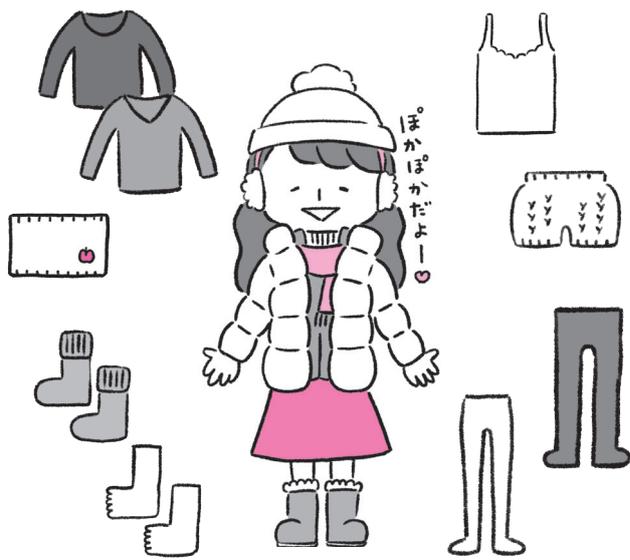


お悩み

「あー、仕事行きたくない」

→ 家の「出発スイッチ」を決める

会社に来てしまえばつらくないのに、家の扉から一歩踏み出すまでがどうしてもだるい。そんなときは「この天気予報が終わった瞬間に出る!」「このコーヒーを飲み干した瞬間に出る!」など、出発スイッチを決めておくと体が自動的に動きます。



お悩み

「寒くて外に出たくない」

→ 見た目無視! のマトリョーシカスタイルで外出

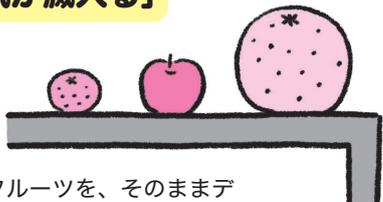
帽子、カシミアマフラー、ダウンの下にフリース、手首まで隠れる手袋、ムートンブーツ、シルクのキャミソール…完全防寒マニュアルを全部試したら、冬でも春気分を外に出られるかも。



お悩み

「デスクまわりが殺風景で気が滅入る」

→ デスクには「生命力」を飾って元気になる



りんご、オレンジなど常温で売っているフルーツを、そのままデスクにどーんと飾る「フルーツディスプレイ」。彩りもきれいで、皮を少しむけば香りで元気になれる、おなかはずいたら食べられます。ほかにも、パソコンやスマホなどのメカっぽさを緩和する「木」の携帯スタンドやペン立てを置く、などのアイデアが。



リリースのお問い合わせ先
株式会社文響社
TEL 03-3539-3737
FAX 03-3539-3738
E-mail info@bunkyosha.com

