男女共同参画センター横浜　情報ライブラリ　2021年12月作成

非正規職ではたらく シングル女性のための ブックリスト

SELECTED BOOKS FOR YOU by forum

「しごと」「体調」「生活」についての不安を ひとりで抱えていませんか？
このブックリストは、非正規職ではたらくシングル女性が困ったときに力になるような本を選び、まとめたものです。
求職中の方、フリーランスの方もお役立てください。

1.　自分に合った仕事をみつけるには

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	「仕事」に満足してますか？　あなたの適職・天職・転機がわかるライフデザイン・ワークブック	水野 修次郎・長谷川 能扶子	福村出版	2021	B22シ
2	正社員になる 履歴書・職務経歴書の書き方	就活フォーラム21	自由国民社	2021	B223セ
3	転職回数が多い　非正規だった…　それでも書類選考で落とされない履歴書・職務経歴書の書き方	中園 久美子	日本実業出版社	2020	B223ソ
4	ハローワーク 150%トコトン活用術 誰も知らなかった転職成功62の裏ワザ！	日向 咲嗣	同文舘出版	2017	B223ハ
5	がん経験者のための就活ブック サバイバーズ・ハローワーク	HOPEプロジェクト CSRプロジェクト(編)	合同出版	2015	C322ガ （仕事12）

2.　働き方のあたらしい選択肢

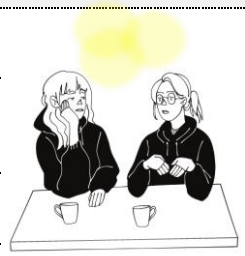
	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	自由にはたらく副業アイデア事典 好きで稼ぐ100種の副業を紹介	中野 貴利人	SBクリエイティブ	2021	B222ジ
2	無理せず毎月５万円！ 超初心者でも稼げる在宅ワークの始め方	野川 ともみ	あさ出版	2021	B242ム
3	フリーランスの進路相談室 先輩たちが語る、自分らしく働くヒント	Workship MAGAZINE(監修 協力)	KADOKAWA	2021	B222フ
4	法律・お金・経営のプロが教える 女性のための「起業の教科書」	豊増 さくら(編著)	日本実業出版社	2018	B241ジ
5	働き方の哲学	村山 昇(著)、若田 紗希(絵)	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2018	B220ハ
6	自分らしく働く パラレルキャリアのつくり方	三原 菜央	秀和システム	2018	B22ジ （仕事1）
7	あたらしい無職	丹野 未雪	タバブックス	2017	B22ア
8	LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略	リンダ グラットン・アンドリュー スコット(著)、池村千秋(訳)	東洋経済新報社	2016	B11ラ

3.　無理なく働き続けるには（職場編）

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	働く人を守る！ 職場六法	岩出 誠	講談社	2021	B212ハ
2	会社に人生を振り回されない武器としての労働法	佐々木 亮	KADOKAWA	2021	B212カ
3	フリーランス六法 独立から契約、保険、確定申告まで	フリーランスの働き方研究会(著)、二森 礼央・萩口 義治(監修)	青春出版社	2021	B222フ （北）
4	「非正規」六法	飯野 たから（著)、横山 裕一(監修)	自由国民社	2020	B212ヒ
5	昼スナックママが教える 45歳からの「やりたくないこと」をやめる勇気	木下 紫乃	日経BP	2020	発注中
6	人生の後半戦、私たちはもっと輝こう！ 女性50代からのキャリアデザイン	森 ゆき	セルバ出版	2020	B14ジ
7	心理的安全性のつくりかた 「心理的柔軟性」が困難を乗り越えるチームに変える	石井 遼介	日本能率協会マネジメントセンター	2020	B217シ （北）
8	あたらしい労働時間・休日・休暇の本	富田 朗	労働新聞社	2019	B212ア

9	５年たったら正社員！？ 無期転換のためのワークルール	嶋﨑 量	旬報社	2018	B212ｺﾞ
10	有期労働契約の無期転換がわかる本	岡田 良則	自由国民社	2017	B212ユ
11	新しい労働者派遣法の解説	中野 麻美・派遣労働ネットワーク(編)	旬報社	2017	B212ア （仕事9）
12	あ、「やりがい」とかいらないんで、とりあえず残業代ください。	日野 瑛太郎、深川 直美（イラスト）	東洋経済新報社	2014	B22ア

4. もしも、職場でトラブルにあったら



	書名	著者	出版社	出版年	請求№
1	会社で泣き寝入りしない ハラスメント防衛マニュアル	山田 真由子	徳間書店	2021	B217ハ
2	マンガで解決！ セクシュアルハラスメント	弁護士ドットコム(監修)、龍造寺 慶(漫画シナリオ)、岡田 鯛(作画)	双葉社	2020	B217マ （仕事10）
3	ブラック企業から身を守る！ 会社員のための「使える」労働法	今野 晴貴	イースト・プレス	2018	B212ﾌﾞ
4	まんがでゼロからわかる ブラック企業とのたたかい方	佐々木 亮・大久保 修一(著)、重松 延寿(まんが)	旬報社	2018	B212ﾌﾞ
5	パワハラ 不当解雇 尊厳を回復し、解雇を高くつかせる闘い方	高橋 秀直	旬報社	2018	B217ﾊﾟ
6	弁護士は見た！職場の労働トラブル	藤池 尚恵(著)、カワハラ ユキコ(イラスト)	日本経済新聞出版社	2016	B212ﾍﾞ （仕事9）
7	非正規社員サバイバルマニュアル みんなを守る働くルールを知ろう！	富田 朗	労働新聞社	2016	B212ヒ （仕事9）
8	会社で起きている事の7割は法律違反	朝日新聞「働く人の法律相談」弁護士チーム	朝日新聞出版	2014	B217カ
9	パワハラにあったときどうすればいいかわかる本	いじめメンタルヘルス労働者支援センター(IMC)・磯村 大	合同出版	2014	B217ﾊﾟ （仕事10）
10	「生きる」ために反撃するぞ！ 労働&生存で困った時のバイブル	雨宮 処凛	筑摩書房	2009	B211イ

5. 無理なく働き続けるには（体調編）

	書名	著者	出版社	出版年	請求№
1	三大疾病ライフプランニングハンドブック	黒田 尚子・川勝 弘之・鬼頭 哲也(編著)、佐々木 光信(監修)	金融財政事情研究会	2020	C32サ
2	セルフケアの道具箱 ストレスと上手につきあう１００のワーク	伊藤 絵美(著)、細川 貂々(イラスト)	晶文社	2020	C213セ
3	「閉経」のホントがわかる本 更年期の体と心がラクになる！	対馬 ルリ子・吉川 千明	集英社	2020	集英社
4	女性のための「検査」がわかる本	小橋 隆一郎	主婦の友社	2019	C32ジ
5	オトナ女子あばれるカラダとのつきあい方 マリ先生の健康教室	常喜 眞理	すばる舎	2018	C26オ
6	病気やケガで働けなくなったときに知っておきたい 「制度」と「お金」	脇 美由紀	ビジネス教育出版社	2018	B215ﾋﾞ （仕事11）
7	うつのリワークプログラム 職場復帰を支え、再休職を防ぐ！	五十嵐 良雄(著)、ふくい ひろえ(文)	日経BP社	2018	B217ウ （北）
8	オトナ女子の薬膳的セルフケア大全 食べものの力と生活習慣で不調をとりのぞく	水田 小緒里	ソーテック社	2018	C313ヤ
9	働く女性のための がん入院・治療生活便利帳 40代、働き盛りでがんになった私が言えること	岩井 ますみ	講談社	2017	C322ハ （仕事12）
10	この地獄を生きるのだ うつ病、生活保護。死ねなかった私が「再生」するまで。	小林 エリコ	イースト・プレス	2017	C323コ

11	国立がん研究センターのがんとお金の本	片井 均 ほか(監修)	小学館クリエイティブ	2016	C322コ
12	はじめての乳がん――働くあなたが聞きたい本音	土屋 美樹(著)、濱岡 剛(監修)	亜紀書房	2014	C322ハ（仕事12）

6. もしも、親の介護に直面したら

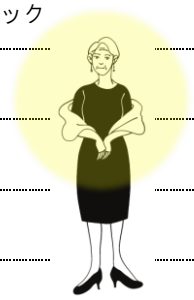
	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	おひとりさま介護 すぐに使える！介護の手続き情報付	村田 くみ	河出書房新社	2021	A392オ
2	親も自分もすり減らない!? シングル介護術	さらだ たまこ	WAVE出版	2020	A392オ
3	おひとりさまの親と私の「終活」完全ガイド	日経BP	日経BP	2020	B16オ
4	認知症の家族を守れるのはどっちだ!？ 成年後見より家族信託	石川 秀樹	ミーツ出版	2019	A112セ
5	これで安心！働きながら介護する ケアも仕事も暮らしもバランスとって	川上 由里子	技術評論社	2019	A39コ
6	遠距離介護で自滅しない選択	太田 差恵子	日本経済新聞出版社	2019	A392エ
7	相続・贈与の節税をするならこの１冊	渡辺 由紀子	自由国民社	2018	/A112ソ
8	マンガおひとりさまの遠距離介護 けもの道　・続	たけしま さよ	メディカ出版	2014 2017	A392マ
9	親の介護で自滅しない選択	太田 差恵子	日本経済新聞出版社	2017	A392オ
10	認知症700万人時代の失敗しない「成年後見」の使い方	鈴木 雅人	翔泳社	2017	A112ニ

7. お金と暮らし

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	すぐにもらえるお金と使えるサービス 困ったときに役立つ！	溝口 知実	自由国民社	2021	A352ス
2	「サラリーマン女子」、定年後に備える。 お金と暮らしと働き方	大江 加代	日経BP	2021	B14サ（北）
3	人生をストレスフリーに変える 「おひとりさま」のお金の増やし方	瀬戸山 エリカ	総合法令出版	2021	D121オ
4	私がお金で困らないためには今から何をすればいいですか？ オーバー40歳でも大丈夫！おひとりさまでも大丈夫！	井戸 美枝	日本実業出版社	2021	D121ワ
5	〈図解〉知識ゼロからはじめるｉＤｅＣｏ 個人型確定拠出年金の入門書	大江 加代(著)、大江 英樹(監修)	ソシム	2018	A343ズ゛
6	ハウジングファースト 住まいからはじまる支援の可能性	稲葉 剛・小川 芳範・森川 すいめい(編)	山吹書店	2018	A35ハ
7	オンナひとりでもどうにか生きていけるっぽい！ 定年１年生の教科書	東 園子	KADOKAWA	2016	B16オ
8	おひとり様でも、一生お金に困らない本	荻原 博子	PHP研究所	2017	D121オ
9	50歳でも間に合う女の老後サバイバルマネープラン！ 「老後プア」から身をかわす	岩崎 博充	主婦の友インフォス情報社	2014	B215ヒ゛
10	にじ色ライフプランニング入門 ゲイのFPが語る〈暮らし・お金・老後〉	永易 至文	にじ色ライフプランニング情報センター	2012	C11ニ゛

◆横浜市男女共同参画センター３館では、ジェンダー平等をテーマにした情報を収集し、提供しています。
◆資料はどなたでも閲覧できます。横浜市在住または在勤・在学の方にはライブラリカードを発行し貸出をしています。
◆右のQRコードから蔵書検索や本の予約人数を確認することができます。
問合せ：045-862-5056（フォーラム　情報ライブラリ）

8. 老後を考える



	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	家族に頼らない おひとりさまの終活 ～あなたの尊厳を託しませんか	奥田 周年・黒澤 史津乃・太田垣 章子(共著)	ビジネス教育出版社	2021	B16カ
2	おひとりさまの認知症 幸せに暮らす準備ブック	高瀬 義昌(監修)	主婦の友社	2021	B15オ
3	老後に住める家がない！ 明日は我が身の“漂流老人”問題	太田垣 章子	ポプラ社	2020	A39ロ
4	シニアシングルズ女たちの知恵と縁	大矢 さよ子・湯澤 直美(編)、わくわくシニアシングルズ(著)	大月書店	2018	D121ゴ
5	おひとりさまの死後事務委任	島田 雄左・吉村 信一(著)	税務経理協会	2018	A112オ
6	ひとりで死ぬのだって大丈夫	奥野 滋子	朝日新聞出版	2016	C322ヒ
7	おひとりさまの終の住みか 自分らしく安らかに最期まで暮らせる高齢期の「住まい」	中澤 まゆみ	築地書館	2015	C27オ
8	おひとりさまの最期	上野 千鶴子	朝日新聞出版	2015	C27オ (北)
9	ひとりの老後は大丈夫？	吉沢 久子	文芸春秋	2014	B15ヒ
10	上野千鶴子が聞く小笠原先生、ひとりで家で死ねますか？	上野 千鶴子	朝日新聞出版	2013	C27ウ

9. 現代社会と女性の労働

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	国会議員にきいてみた。 時給はいつも最低賃金、これって私のせいですか？	和田 靜香、小川 淳也(取材協力)	左右社	2021	A33ジ
2	失われた賃金を求めて	イ・ミンギョン(著)、小山内園子・すんみ(訳)	タバブックス	2021	A312ウ
3	官製ワーキングプアの女性たち あなたを支える人たちのリアル	竹信 三恵子・戒能 民江・瀬山 紀子(編)	岩波書店	2020	B211カ
4	ロスジェネのすべて 格差、貧困、「戦争論」	雨宮 処凛(編著)、倉橋 耕平・貴戸 理恵・木下 光生・松本 哉(著)	あけび書房	2020	A35ロ
5	アンダークラス2030 置き去りにされる「氷河期世代」	橋本 健二	毎日新聞出版	2020	A35ア
6	アラフォー・クライシス 「不遇の世代」に迫る危機	NHK「クローズアップ現代＋」取材班	新潮社	2019	A35ア
7	非典型化する家族と女性のキャリア	労働政策研究・研修機構(編)	労働政策研究・研修機構	2018	B211ヒ
8	労働運動を切り拓く 女性たちによる闘いの軌跡	浅倉 むつ子・萩原 久美子・神尾 真知子・井上 久美枝(著)、連合総合生活開発研究所(編著)	旬報社	2018	B216ロ
9	非正規・単身・アラフォー女性 「失われた世代」の絶望と希望	雨宮 処凛	光文社	2018	A311ヒ
10	「ほとんどない」ことにされている側から見た社会の話を。	小川 たまか	タバブックス	2018	A21ホ (北)
11	シングル女性の貧困 非正規職女性の仕事・暮らしと社会的支援	小杉 礼子・鈴木 晶子・野依 智子・横浜市男女共同参画推進協会(編著)	明石書店	2017	A311シ
12	女性と労働 貧困を克服し男女ともに人間らしく豊かに生活するために	日本弁護士連合会	旬報社	2017	B21ジ
13	正規の世界・非正規の世界 現代日本労働経済学の基本問題	神林 龍	慶応大学出版会	2017	B211セ
14	Ｎ女の研究	中村 安希	フィルムアート社	2016	E23エ