

電子図書館からのお知らせ

新着コンテンツのご案内

4月



体力がない人の仕事の戦略
和田 秀樹/著

疲れやすい、風邪をひきやすい、集中力が続かない…。ムリがきかない体で、どのように日々の仕事と向き合っていけばいいのか？体が弱くても結果を出せるよう、体力・気力を削られない「働き方」と「休み方」を紹介する。



不確実な時代を生きる
武器としての憲法入門
大城 聡/著

大地震、カルト宗教、ブラック企業、生成AIなど、身のまわりの問題と深く関わっている日本国憲法。法律家である著者が携わった事例や様々な社会問題を通して、実は「役に立つ」憲法という視点から日本国憲法を学ぶ入門書。



自律神経
久手堅 司/著

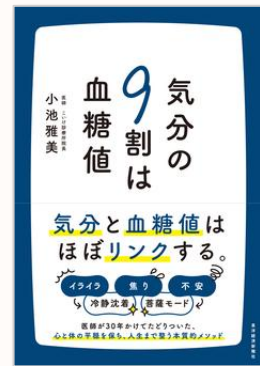


医学的に正しい健康長寿365日
玉谷 実智夫/著



生きざまの日本史
本郷 和人/著

歴史上に名を残した偉人たちも、当時を生きただけの人間。彼らは何を考え、感じ、どう行動したのか。完全無欠の人間を描いた「偉人伝」ではない、人間くさく親しみのわく「人物伝」を紹介。『サンデー毎日』連載を文庫化。



気分の9割は血糖値
小池 雅美/著

気分の上がり下がりのカギは、血糖値が握っている。何があっても動じない人は、血糖値が整っている。血糖値をコントロールすることで、心と体の平穏を保ち、人生まで整える本質的メソッドを紹介する。

