

40代からの転職・退職

「転職」や「退職」の文字が頭に浮かぶときの不安…。手順の情報を収集したり、労働法の知識を身に付けたり、これまでの働き方を見直す機会とすることで、少しは軽減できるかもしれません。そのために役立つ本をご紹介します。

【転職を考えたら読む本】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1	このまま今の会社にいいの？と一度でも思ったら読む転職の思考法					転職に必要なのは「情報」でも「スキル」でもなく、確かな「判断軸」である。「職業人生の設計」の専門家が、一生食べられて、心から納得のいく仕事を見つける方法をストーリー形式で解説する。
	北野 唯我／著	ダイヤモンド社	2018.6	366.29/キタ	0111891140	
2	30代40代本気の転職完全対策ガイド					30代40代の転職活動の全行程をフルサポートするガイド。今の市場状況に即した最新・最強のノウハウを、時には厳しい物言いで徹底的にフォローする。
	中谷 充宏／著	ソシム	2019.1	366.29/ナカ	0111956692	
3	再就職できない中高年にならないための本 42歳以上のためのキャリア構築術					不確実な現代社会において、中高年の人が会社やセーフティネットに頼らず、価値観を見出せる仕事を長く行うための指南書。今やるべき5つのステップ、転職を成功させる秘訣、成功するためのキャリアプランなどを解説する。
	谷所 健一郎／著	シーアンドアール研究所	2015.6	366.29/ヤト	1107939868	
4	成功する転職「5%」の法則 プロが教える転職の「真実」					転職の95%はキャリアダウン=失敗! 人材紹介会社の社長が、転職業界のおそろしい現実とホンネをこっそり教える。転職を思い止まるための質問例や、それでも転職をすると決断したときの準備についても解説。
	小林 毅／著	自由国民社	2016.3	366.29/コハ	1108192814	
5	転職に向いている人転職してはいけない人					『リクナビNEXT』元編集長が、納得がいく転職をするために知っておいたほうがよい情報を、失敗や成功の事例をもとにまとめる。『NIKKEI STYLE』連載「次世代リーダーの転職学」を書籍化。
	黒田 真行／著	日本経済新聞出版社	2017.5	366.29/クロ	0111707552	

【退職する時に知っておきたい手続】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
6	失業保険150%トコト活用術 辞める前に知っておきたい80の知恵! [2020]第9版					失業保険の基本システムはもちろん、ケーススタディを交えながら、どんな状況でどのように行動すればトクできるかを詳しく解説する。2020年4月施行改正雇用保険法に対応した第9版。
	日向 咲嗣／著	同文館出版	2020.5	364.7/ヒユ	0112149286	
7	最新社会保険・労働保険のしくみと手続き 図解で早わかり					給与計算、病気やケガ、出産、失業、年金受給など、ビジネスや暮らしと密接にかかわる社会保険・労働保険の全体像と、それぞれの給付や制度のしくみ、手続きを、図表を交えて平易に解説する。
	小島 彰／監修	三修社	2019.10	4W/364.3/サイ	1109653145	
8	図解わかる定年前後の手続きのすべて 2019-2020年版					第2の人生のスタートとなる定年退職後の、雇用保険・年金・健康保険の請求や手続きが自分でスムーズにできるように、図表でわかりやすく解説。税金について知っておきたいことも紹介する。
	中尾 幸村／著	新星出版社	2019.6	4W/364.3/ナカ	0112019412	

【転職活動に向けて準備する】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
9	はじめての転職ガイド必ず成功する転職 採用獲得のメソッド 2022年度版					職務経歴書&履歴書の書き方のコツ、面接で聞かれる質問への答え方とテクニックなど、採用獲得までに必要な知識をすべて網羅。スムーズに転職できるよう、円満退職の秘訣やあいさつ状の書き方も解説する。
	谷所 健一郎／著	マイナビ出版	2020.1	4J/366.29/ヤト	1109696318	
10	転職者のための自己分析 採用獲得のメソッド 2022年度版					特別な経験がなくても、その人ならではの自己アピールを作成できるよう自己分析の手順を紹介。書き込み式ワークシートに沿って自己分析を進めていくだけで、面接や職務経歴書&履歴書の作成に必要なことがまとめられる。
	谷所 健一郎／著	マイナビ出版	2020.1	4J/366.29/ヤト	1109696284	
11	最新最強の履歴書・職務経歴書 '21年版					応募用紙選びから送付直前の総点検まで、採用される応募書類の書き方とポイントを紹介。「履歴にブランクあり」「異業種への転職」など、状況別の上手な書き方がわかる。成功事例・NG例を豊富に収録。
	矢島 雅己／監修	成美堂出版	2019.6	4J/366.29/サイ	0112011420	
12	転職面接の話し方・伝え方 自分に合った働き方を手に入れる!					「伝え方」を変えるだけで希望は叶う! 顧客満足度96%の転職コンサルタントが、転職で後悔しないための3つのステップや、転職目的別の面接の話し方・伝え方、自分に合った企業の探し方などを、図版とともに解説する。
	丸山 貴宏／著	高橋書店	2017.5	4J/366.29/マル	1108679885	

【これからの働き方】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
13	ジェロントロジーで学ぶ40代、50代からの働き方					衰えない能力(結晶性能力)を磨けば、仕事と人生の幅が広がる! “歳をとっても伸びる能力”を活かした人生後半からの働き方を提案する。自己診断できるワークシート付き。
	崎山 みゆき/著	日経BP	2019.7	366.28/サキ	1109602043	
14	働けるうちは働きたい人のためのキャリアの教科書					人生90年時代、あなたの選択は? 経験豊富な人事・中高年キャリアのプロが、自らキャリアを選び取り、したたかに実行していくために必要かつ実践的な人事知識やキャリアチェンジのノウハウを伝授する。
	木村 勝/著	朝日新聞出版	2017.5	366.29/キム	0111701813	
15	55歳からのリアル仕事ガイド 年金をもらいながら働く、新しい生き方					人生100年時代の55歳からの新しい働き方とは。「現役時代の仕事を活かす」「使える資格を取る」「前職にこだわらない」などの項目別に、さまざまな働き方を定年後の40人の実例で紹介。自分に合う仕事&資格もわかる。
	松本 すみ子/監修	朝日新聞出版	2018.9	366.29/コシ	0111909929	
16	50代からはじめる月5万円副業術 パソコン1台でラクラク					1時間コンサル、ネット販売、ウェブライター…。退職金や貯金に手を付けず、できるだけフロー収入を増やす「月5万円副業」の方法を紹介。税金&年金の対策、副業に役立つ公的支援サービスについても解説する。
	日経PC21/編	日経BP社	2017.11	4J/366.29/コシ	1108832872	
17	50歳からの起業術 シニア起業と独立を成功に導く実践的ノウハウ61					資金はいくら必要? 高齢でも融資は受けられる? 50代の起業でありがちなトラブルとは? 個人事業と会社設立、どちらがいい? シニア起業と独立をサポートするシナリオを満載。起業に成功する素質チェックシート付き。
	中野 裕哲/著	大和書房	2016.5	335/ナカ	0111587280	
18	無敵の定年後 65歳から起業して「生涯青春」で生きる法					会社生活で得た人脈・スキルを武器に定年後に起業し、「生涯青春」を謳歌する著者が、65歳での起業のメリット・デメリット、準備しておくことなどを具体的に解説。定年後を楽しんでいる人たちの事例も紹介。
	陵水 研人/著	PHP研究所	2020.3	335/リョ	0112121225	
19	知らない後悔する定年後の働き方					定年後のキャリアは、「優秀か、優秀でないか」ではなく、「事前にどれだけ準備をしたか」で決まる。人生100年時代を「稼いで生き残る」ために、キャリアをお金に変える実践的で具体的な働き方の処方箋を示す。
	木村 勝/著	フォレスト出版	2019.10	366.29/キム	1109654333	

【労働法の知識を身に付ける・失業に備える】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
20	これ一冊でぜんぶわかる!労働基準法 2020~2021年版					労務管理の基本からよくあるトラブルの対策まで、労働基準法を図表を用いてわかりやすく解説する。働き方改革関連法のポイントと対策も収録。ケース別人事労務手続きチェックリスト付き。
	今井 慎/監修	ナツメ社	2020.5	366.15/コレ	1109785624	
21	ある日突然、失業したら、どうする・どうなる					いきなり失業のピンチにあったら、あなたは どうする? 倒産や突然の解雇、自分から辞めた場合の対処法や、生活費の工面の仕方、再就職する方法などを解説する。
	日向 咲嗣/著	明日香出版社	2009.5	366.28/ヒユ	0110963920	

【40代からの脳の使い方】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
22	「疲れない脳」のつくり方 脳神経外科医が教える!					冴えた脳をつくるために欠かせないオフ時間、すぐに実践できる脳の健康習慣、たくましく生きる知性の鍛え方…。最新の科学的知見に基づき、AI時代、サイボーグ化時代の脳の使い方、疲れない冴えた脳のつくり方を指南する。
	築山 節/著	PHP研究所	2017.6	S/498.39/ツキ	1108698026	
23	脳を休める技術 デキる人は脳を鍛えずゆるめている					忙しいビジネスパーソンにとっては、脳をうまく休ませることが大切。脳過労に陥っている人の症例を見ながら、脳が疲れてしまうメカニズムや基本知識を紐解き、脳を休ませるための実践方法を紹介します。チェックリストあり。
	奥村 歩/著	カンゼン	2018.2	4H/498.39/オキ	0111797039	

※内容紹介はTRCマークによる

○オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。

○貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。

○本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

(お問い合わせの際は資料Noをお伝えいただくとスムーズです。)

○請求記号に4H、4Wがついている本は3階健康・安心・防災スペースに、4Jがついている本は3階職業ガイドコーナーに、Sがついている本は2階新書コーナーにあります。

○保険や給付制度については最新の情報をご確認ください。



オーテピア高知図書館
高知県立図書館 / 高知市民図書館本館
Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1
TEL:088-823-4946 FAX:088-823-9352
<https://otepia.kochi.jp/library>