

シニア世代
(概ね50歳の方から)

これからの 生き方・ 働き方 セミナー

シニア世代の働き方、再就職活動のヒント

9/10 火

10:00~12:00
(受付開始9:30~)

参加費
無料

- 会場
市民プラザあくろす
研修室3
- 定員
20名(申込み順)

主催：調布市 産業労働支援センター

セミナー参考図書リスト

調布市立図書館
2024年9月作成
資料は貸出中の場合があります

【ライフプラン】

タイトル	著者・編者・監修	出版社	出版年月
あの人はなぜ定年後も会社に来るのか	中島美鈴	NHK出版	2021.1
転身力	楠木新	中央公論新社	2022.6
“一生美人”カ セカンドステージ63の気づき	齋藤薫	朝日新聞出版	2022.6
歳をとるのは怖いこと? 60歳、今までとは違うメモリのものさしを持つ	一田憲子	文藝春秋	2023.11
定年後の壁	江上剛	PHP研究所	2023.3
稼ぎ続ける力「定年消滅」時代の新しい仕事論	大前研一	小学館	2021.4
50歳の壁誰にも言えない本音	河合薫	エムディエヌ コーポレーショ	2022.12
50歳からの人生戦略は「図」で考える	久恒啓一	プレジデント社	2021.7

タイトル	著者・編者・監修	出版社	出版年月
人生は図で考える 後半生の時間を最大化する思考法	平井孝志	朝日新聞出版	2022.10
45歳の教科書 モードチェンジのすすめ	藤原和博	筑摩書房	2021.6
55歳の教科書 坂の上の坂を生き抜くために	藤原和博	筑摩書房	2021.9
60歳からの教科書 お金・家族・死のルール	藤原和博	朝日新聞出版	2021.11
50代にとって大切な17のこと	本田健	きずな出版	2022.12
50歳からの脳老化を防ぐ脱マンネリ思考	和田秀樹	マガジンハウス	2023.11
心を満たす50歳からの生き方	加藤諦三	大和書房	2021.5
老後六法	佐藤省吾 他	電波社	2024.8
定年ひとり起業 生き方編	大杉潤	自由国民社	2023.4
今日からはじめるライフプラン 令和5年度版		地域社会ライフ プラン協会	2023
得する!楽しい!安心!シニアの暮らし便利ブック	太田差恵子	産業編集センター	2023.5
シニアエコノミー 「老後不安」を乗り越える	大前研一	小学館	2023.10
シニア六法	住田裕子	KADOKAWA	2020.8
定年後からのお金と暮らし 2021		朝日新聞出版	2021.3
「定年後知的格差」時代の勉強法	櫻田大造	中央公論新社	2021.5
老後の心配はおやめなさい 親と自分の「生活戦略」	荻原博子	新潮社	2022.8
知らないとヤバい老後のお金戦略50	荻原博子	祥伝社	2022.4
60歳までに「お金の自由」を手に入れる!	榊原正幸	PHP研究所	2022.3
31歳、夫婦2人、月13万円で、自分らしく暮らす。 僕たちが見つけた質素で最強の生き方	なにおれ	大和出版	2022.11

タイトル	著者・編者・監修	出版社	出版年月
老後の不安がなくなる 50歳からのお金の増やし方	濱島成士郎	三笠書房	2023.2
ひとりシニアのお金と暮らしの基本	深川恵理子	ナツメ社	2023.12
長生き地獄にならないための老後のお金大全	森永卓郎	KADOKAWA	2022.3
年収200万円で豊かに暮らす	横山光昭	宝島社	2022.7
定年後ずっと困らないお金の話 会社も役所も銀行もともに教えてくれない	頼藤太希	大和書房	2022.6

【マネープラン】

タイトル	著者・編者・監修	出版社	出版年月
59歳、最後の貯めどき 70歳までに貯金1000万円	青沼貴子	竹書房	2021.9
定年ひとり起業 マネー編	大杉潤	自由国民社	2022.3
定年後でも間に合うつみたて投資	横山光昭	KADOKAWA	2023.7
お金の基本	杉山敏啓	新星出版社	2021.9
50代からの「確実な」お金の貯め方、増やし方 教えてください	浅田里花	主婦の友社	2022.7
定年後のお金、なんとかなる超入門	和泉昭子	KADOKAWA	2023.2
「パラレルインカム」のはじめ方	泉正人	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2022.2
ひとりで楽しく生きるためのお金大全	板倉京	ダイヤモンド社	2022.11
知らないで大損する!定年前後のお金の正解 改訂版	板倉京	ダイヤモンド社	2023.8
一般論はもういいので、私の老後のお金「答え」 をください! 増補改訂版	井戸美枝	日経BP	2022.6
超図解お金再入門 キホンから新常識までまるわかり!	伊藤亮太	PHP研究所	2022.3
「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	2021.6

タイトル	著者・编者・監修	出版社	出版年月
いつからでも始められる 一生お金で困らない人生の過ごし方	大江英樹	すばる舎	2021.2
定年までに知らないとかばいお金の話 最新版	岡崎充輝	彩図社	2022.5
知らないとか大損する老後の「お金」の裏ワザ	荻原博子	SBクリエイティブ	2022.7
お金の壁の乗り越え方 50歳から人生を大逆転させる	午堂登紀雄	かんき出版	2023.6
もうお金に困らない50歳からの退職準備	小林昌裕	PHP研究所	2023.12
定年後も安心がずっと続くお金のつくり方	皿海信之 他	日本文芸社	2024.1
節約・貯蓄・投資の前に 今さら聞けない お金の超基本 改訂新版	坂本綾子	朝日新聞出版	2023.11
何歳からでも間に合う初めての投資術	佐藤健太	ワニ・プラス	2023.6
おひとりさまが知って得する、お金の貯め 方・増やし方	佐藤治彦	ぱる出版	2022.12
資産形成の超正解100	鈴木さや子	朝日新聞出版	2023.1
月2万円浮かせる大人の節約術 家計の見直し、今すぐ始めましょう		宝島社	2023.7
手取り10万円台でも、ずばらでもお金がみる みる貯まる本		晋遊舎	2023.7
60歳貯蓄ゼロでも間に合う老後資金のつくり方	長尾義弘	徳間書店	2021.10
月14万円の年金で夫婦が生活している術	中町敏矢	ぱる出版	2022.11
年金暮らしでも生活が楽になる 税理士・社労士が教える賢いお金の使い方Q&A大全		文響社	2023.4
人生に必要な老後資金の常識	ぽんちよ	マイナビ出版	2023.3
定年前後に得するお金の手続き	山中伸枝 他	扶桑社	2022.3
定年後ずっと使えるお金のルール	頼藤太希	宝島社	2023.6
1日1分読むだけで身につく老後のお金大全100	頼藤太希 他	自由国民社	2024.1

タイトル	著者・编者・監修	出版社	出版年月
老後のお金、本当に足りえますか？	横山光昭	オレンジページ	2023.12
1日1分読むだけで身につくお金大全100 改訂版	頼藤太希 他	自由国民社	2023.5
大きな文字でとにかくわかりやすい 定年後ずっと困らないお金の話	頼藤太希	大和書房	2023.6

【キャリアプラン】

タイトル	著者・编者・監修	出版社	出版年月
50代の壁	江上剛	PHP研究所	2022.9
会社人生「55歳の壁」突破策	大塚寿	かや書房	2023.8
50歳からは、「これ」しかやらない	大塚寿	PHP研究所	2021.7
53歳の新人	内多勝康	新潮社	2022.4
労働CSRガイドブック 働き方改革と企業価値の創造	全国社会保険労務 士会連合会	中央経済社	2022.6
その働き方、あと何年できますか？	木暮太一	講談社	2022.9
正社員以外〈パート・派遣・副業・高年齢者 雇用〉の働き方をめぐる法律問題	林智之	三修社	2023.2
定年前と定年後の働き方	石山恒貴	光文社	2023.5
退職・転職を考えたらこの1冊 改訂9版	岡田良則	自由国民社	2022.3
おじさんの定年前の準備、定年後のスタート	金澤美冬	総合法令出版	2021.9
早期退職時代のサバイバル術	小林祐児	幻冬舎	2022.3
中高年リスキリング	後藤宗明	朝日新聞出版	2024.8
40代からは「稼ぎ口」を2つにこなさい	坂下仁	ダイヤモンド社	2022.3
ほんとうの定年後	坂本貴志	講談社	2022.8

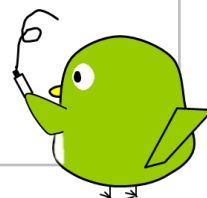
タイトル	著者・编者・監修	出版社	出版年月
1日1分読むだけで身につく 定年前後の働き方大全100	佐佐木由美子	自由国民社	2023.12
退職・転職の手続き・チェックノート 最新版	島田弘樹	ぱる出版	2020.11
定年後自分らしく働く41の方法	高橋伸典	三笠書房	2024.7
「定年後」のつくり方	得丸英司	廣済堂出版	2021.2
50歳からの学び直し入門	週刊東洋経済編集部	集英社インター ナショナル	2023.6
キャリアアップのための戦略論	平井孝志	日本経済新聞出版社	2017.3
58歳からのハローワーク200%活用術	日向咲嗣	朝日新聞出版	2018.3
50歳からの人生が変わる痛快!「学び」戦略	前川孝雄	PHP研究所	2021.12
BB(貧乏ばあさん)の逆襲 働くハッピーばあさん<HB>になる、女、一生の働き方	樋口恵子	光文社	2023.6
お金も時間も搾取されない働き方	萩原京二	日経BP日本経済 新聞出版	2022.7
40代からもっと楽しくなる新しい働き方&暮らし方		日経BP	2023.8
老後のお金 本当に必要な金額の答えと今からできる対策	酒井富士子	インプレス	2022.6
正しい家計管理 長期プラン編	林總	すみれ書房	2022.8
お金か人生か 給料がなくても豊かになれる9ステップ	ヴィッキー・ロビ ン 他	ダイヤモンド社	2021.5

【その他】

タイトル	著者・编者・監修	出版社	出版年月
「誰かのために」を手放して生きる	中道あん	自由国民社	2023.3
人生後半、上手にくだる	一田憲子	小学館クリエイ ティブ	2022.10
大還暦	島田裕巳	筑摩書房	2023.9

タイトル	著者・編者・監修	出版社	出版年月
弘兼流60歳からの手ぶら人生 増補版	弘兼憲史	中央公論新社	2022.5
弘兼流70歳からのゆうゆう人生	弘兼憲史	中央公論新社	2023.2
60歳からの人生を楽しむ技術 新装版	渡部昇一	祥伝社	2022.10
60歳からはやりたい放題	和田秀樹	扶桑社	2022.9
定年後の居場所	楠木新	朝日新聞出版	2021.5
80代まで快適に生きるための 体と心のセルフケア入門	三浦真津美	WAVE出版	2023.10
50歳からの「脳のトリセツ」	和田秀樹	PHP研究所	2022.11
55歳からの節約塾。		マガジンハウス	2023.3
なにおれ流少ないものとお金で楽しく暮らす	なにおれ	宝島社	2023.3
藤井恵のシニアのからだ元気レシピ	藤井恵	NHK出版	2022.3
人気レシピ集めました! 村上祥子のシニア料理教室	村上祥子	女子栄養大学出版部	2020.1
定年後に見たい映画130本	勢古浩爾	平凡社	2022.6
定年英語 英語が話せなかったサラリーマンがなぜ定年後に同時通訳者になれたのか	田代真一郎	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2023.2
諦念後 男の老後の大問題	小田嶋隆	亜紀書房	2022.12

memo



調布市立図書館からのご案内

調布市立図書館のホームページに 参考図書のリストを掲載しています

(図書館ホームページ>レファレンスサービス>ビジネス・仕事支援コーナー)

本を予約して、お近くの図書館で受け取ることができます。

(予約には、図書館の利用カードとパスワード登録が必要です。)

中央図書館の5階「ビジネス・仕事支援コーナー」で、リスト掲載の本の展示を行います。

(2024年10月27日まで)

図書館には他にも多くの本があります。どうぞお気軽にご利用ください。

お問い合わせは中央図書館・各分館へ

図書館	住所	電話番号
中央図書館	小島町 2-33-1	042-441-6181
国領分館	国領町 3-12-1	042-484-2000
調和分館	西つつじヶ丘 4-22-6	042-485-2000
深大寺分館	深大寺北町 5-17-3	042-485-3350
神代分館	西つつじヶ丘 1-40-5	042-485-0054
宮の下分館	上石原 3-34-10	042-486-5798
緑ヶ丘分館	緑ヶ丘 2-25	03-3300-7672
富士見分館	富士見町 2-3-26	042-481-7664
若葉分館	若葉町 3-16-13	03-3309-3411
染地分館	染地 3-3-1	042-488-8393
佐須分館	佐須町 4-42-2	042-485-1306



調布市立図書館
公式キャラクター じろ