

| | 書名 | 著者名 | 請求記号 |
|----|--|------------------------|----------|
| 1 | 若者たちのニューノーマル:Z世代、コロナ禍を生きる | 牛窪恵著 | 367/Us |
| 2 | Neverland Diner:二度と行けないあの店で | 都築響一著 | 596/Ts |
| 3 | 推し、燃ゆ | 宇佐見りん著 | 913.6/Us |
| 4 | 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、細川貂タイラスト | 146/It |
| 5 | Microsoft Teams (チームズ) 全事典:テレワーク必携:Microsoft 365&無料版対応 | インサイトイメージ、できるシリーズ編集部著 | 336/In |
| 6 | 今すぐ使えるかんたん Zoom ビデオ会議やオンライン授業で活用する本 | マイカ著 | 547/Ma |
| 7 | 在宅HACKS!:自分史上最高のアウトプットを可能にする新しい働き方 | 小山龍介著 | 336/Ko |
| 8 | オンライン講座のつくりかた:全国にファンができる! | 原麻衣子著 | 007/Ha |
| 9 | フードテック革命:世界700兆円の新産業「食」の進化と再定義 | 田中宏隆、岡田亜希子、瀬川明秀著、外村仁監修 | 588/Ta |
| 10 | オンラインでズバリ伝える力 | 佐藤綾子著 | 809/Sa |
| 11 | 「自宅オフィス」のととのえ方:リモートワークを快適にするインテリアとアイデア | 主婦の友社編 | 597/Ji |
| 12 | 体幹ウォーキング:正しく歩いて体をリセット | 金哲彦著 | 498.3/Ki |

若者たちのニューノーマル

Z世代、
コロナ禍を生きる

こちらはZ世代と呼ばれる現代の若者を分析するマーケティング本であるが、特筆すべきは父と子が入り替わるという小説として書き体感させるところにある。分析もその小説も当たりよいか、個人的な感想はさておき、2020年のコロナ禍を生きる若者たちが描かれている。真夏にマスクをし黒スーツで就活する。コロナを嘆いても時間は止まらない、この状況でも未来へと邁進する若者の気持ちを体感した。コロナが終わるなら人は元に戻そうとするだろう。そのとき戻さなくていいことまで戻そうとするか、大抵のことと目に見えぬ。せめてコロナによって得られた若者が求める世界の変化があったならそれを守るべくトビに変わる大人でありたいと思う。

Neverland Diner

二度と
行けない
あの店で

新型コロナウイルス対策にとって最も難しいのが飲食店と理解したこの1年。そして人類の営みにおいてどれほど必要な存在かを実感したこの1年。会いたい人と会うときにはおいしい物と一緒におしゃべりをしたい。それができないなら会うこともできない。そうしてステイホームしている間に行きたかったお店が消えてしまう。そういう時イザにどうすれば飲食店を守れるのだろうか。100人のNowhereなお店の思い出を味わいながら自分にできることを考えてみたい。

推しが人生に
色を添えてくれる？
人生が推し色に
なるんだよ！
(友人談)

はかどらない上に、次々と積み重なっていく仕事、うっとうしい上司の相手も推しの声や笑顔を思い出すだけで元気になる。昼休みには推しジャンルのアイテムを手作り。定時とともに帰路につき、帰宅して鑑片付け、ペンライトを持ってPC前待機。ライブDVDや配信で盛り上げれば、今日のイヤなことなんて忘れられる？さあ、スパチャで応援だ！と熱く語る方もいるように夢中になれることがあれば、それに乗れずに辛いこと全部置いていける。コロナ禍の暗い世の中を明るくする。また「おに」にぞわ。ていそそうでうね。

推しの為なら手洗い、うがい、消毒、健康管理をしっかりとするのは当たり前！推しに迷惑をかけないことがコロナ禍で公演やイベントを開いてくれたことへの恩返しになる！(友人談)

推し、燃ゆ

『推し活』という言葉聞いたことのある方も多いはず。

色々なメディアで取り上げら

れ、話題になっています。『推し活』とは自分の好きなアイドル、俳優キャラクター、アニメ、ドラマ等をきかけとして行う活動全般を指します。終わりの見えな、暗いコロナ禍真。只中、『推し活』を全力で楽しむ友人の迷言とともに、その一部をご紹介します。

Q、その経済力と
活力は一体

どこから？

A、考えるな。
(友人談)

劇場やコンサート会場、映画館に行く労力？推しに会えるなら、全く苦にならない。入場料？推しの生活に役立てて本望ですけれど？むしろ、そっと金させて！と豪語する方がいるように『推し活』の為にそれなりの金費があります。グッズ、コンサートの入場料、出演作品のロケ地巡りにかかる遠征費、CD、手作りうちわやペンライト等々。コロナ禍で加速する不況の中、活発に経済が動いている分野だと言えます。Stay home にライブや舞台のDVDは推し活の強い味方です。

セルフケアの道具箱

伴藤

絵美(著)

ストレスと上手につきあう100のワーク

「今、自分はどれだけ苦しいか」

「今、自分はどれだけしあわせか」



それぞれ数値をつけてください。直感でOKです。それが今のあなたの心身コンディションです。ストレスを抱えやすい今だからこそ自分と向き合い、些細だけれど助けになるワークを実践して、心をほぐしてみませんか？

コロナ禍の今こそ！

テレワーク必携 Microsoft

Teams ^{チームス} 全事典

学校の授業、会社などで使われているビジネスコミュニケーションツールです。

分かりやすく項目ごとに書かれていてとても実用的な内容です。何となく使っていて、何となく分からない所もあったけど、使えていたからそのままにしていた所がスッキリ分かる一冊です。

ズームと発音はいいけど ズー^ムらいとさ^いさん^そりました。

今すぐ^{かんたん}使える Zoom ビデオ会議やオンライン授業で活用する本

新型コロナウイルスの影響により、遠方に住む家族に会えなくなったり、趣味やグループでの集まりに参加することができなくなりました。

そんな中、オンラインで人と繋がる一つの方法として、Zoomアプリを活用してみたいか悩んでいませんか。画面の写真が掲載されていて見やすいです。しかしながら、アプリの機能はアップデートされていくはずです。この本は入門としての活用をお勧めします。

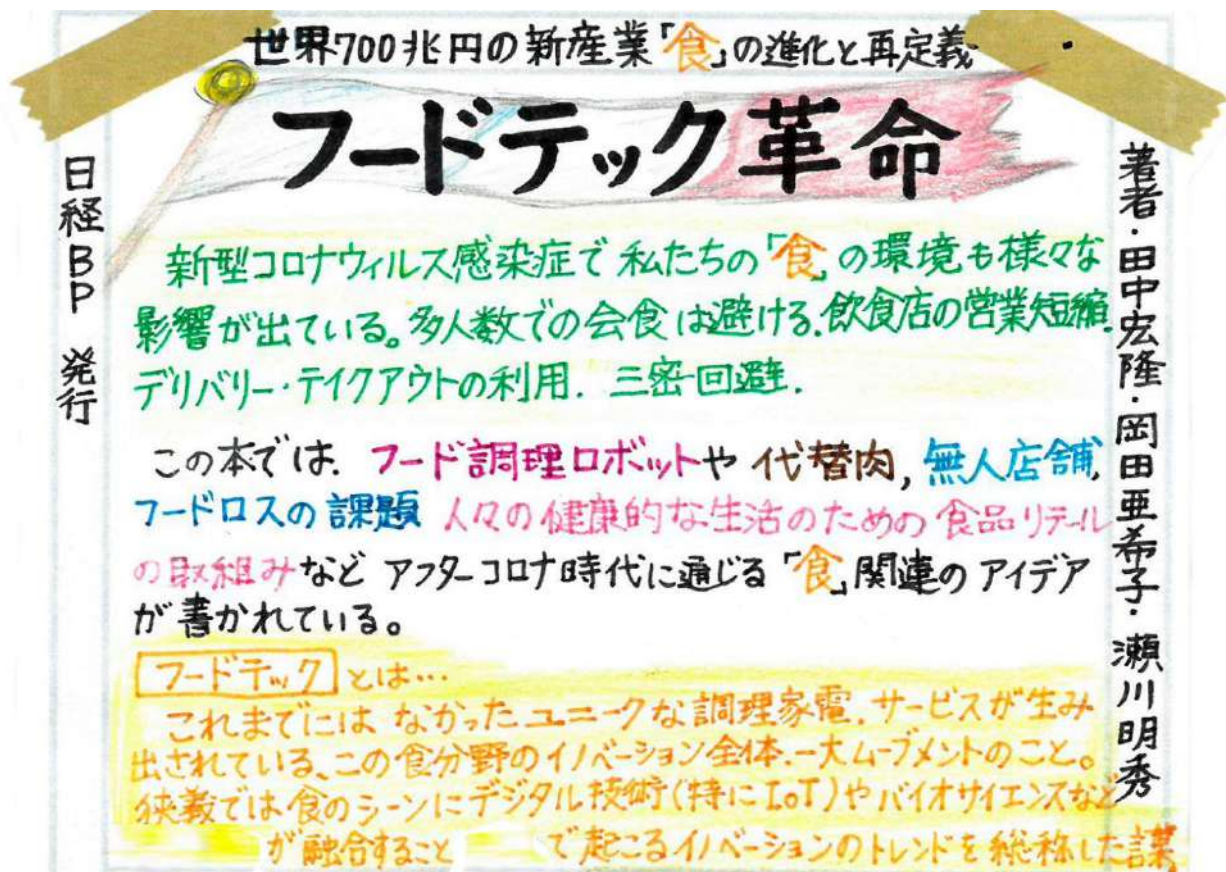
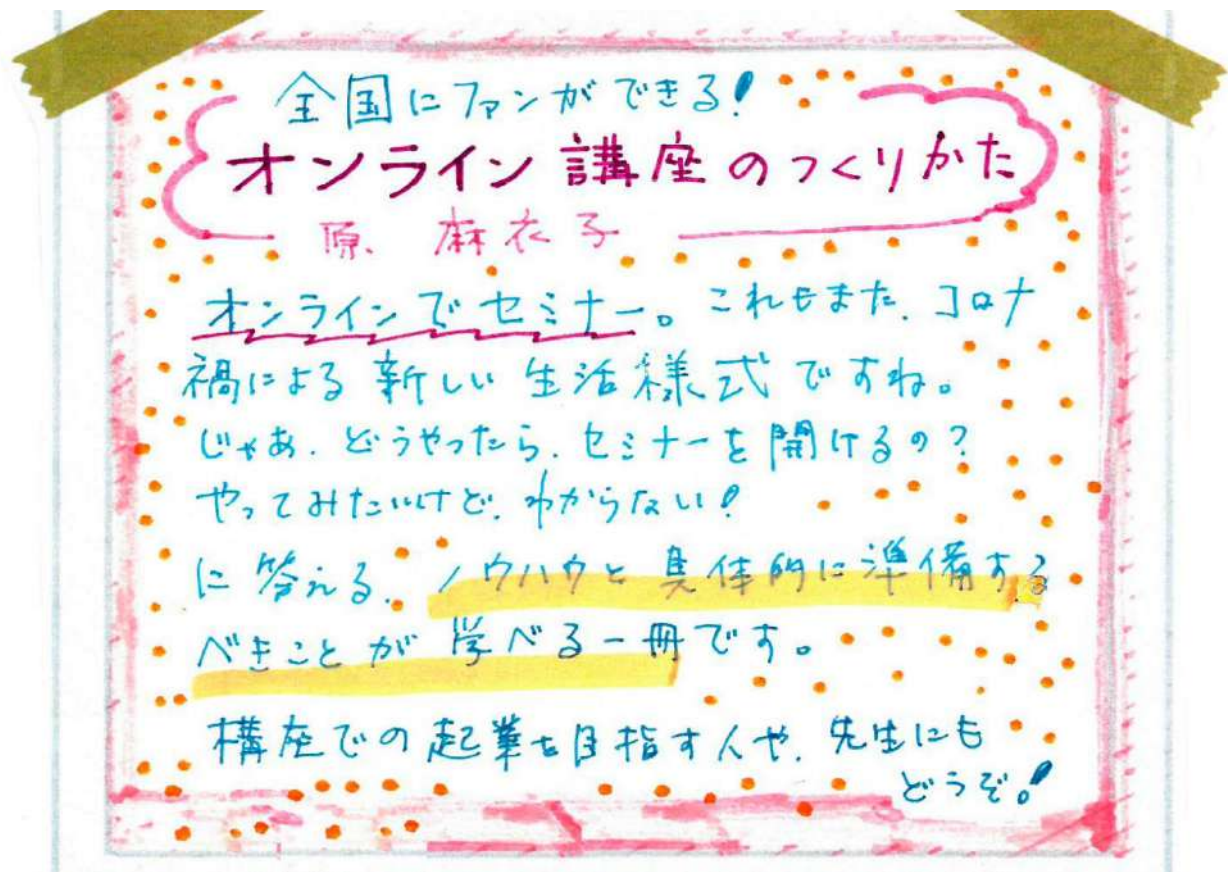
在宅 HACKS!

小山 龍介

在宅での仕事、在宅ワークやオンライン授業もまた、コロナ禍で生活の一部と化りましたね。

この本は、どう在宅で自己実現してゆけばよいかわからない……という人向けの書です。一人でコツコツやることに全く不安がたいた人には、必要ないかもしれません。在宅の具体的なノウハウではなく、心構えと仕事としての HACK …

というより Tips 本です。どうすればいいか迷ったときにも!



オンラインでズバリ伝える力

佐藤綾子著

幻冬舎

この本を読んで「**オンラインは拡大鏡**」
という文にドキリとしました。品がいい人は
より上品に、品が悪い人は下品に映る
そうです。何気ない癖などが出て印象に
残ってしまうそうです。あと顔の表情は
歌舞伎役者のつもりで大きく動かすと
いいそうですが、意識しすぎて不自然な
動きにならないといいです!! までは読んで
みてください。

「自宅オフィス」のとのえ方

自宅を思い浮かべてみてください。

「ここは仕事スペースを作ろう!」と

思える場所がありますか?

ないならまず物を捨てることから

始めましょう。誰に見られても困らない

プライベートから仕事モードへ気分を

切り換えられる場所を確保できたら

この本の出番です。さあ、何から手と

つていきましょう?

正しく歩いて体をリセット

体幹ウォーキング

金哲彦著

コロナ禍で家で過ごす時間が増えている今、ランニングやウォーキング、室内でできるトレーニングが注目されている。

この本は、ウォーキングをする際に気をつけるポイントが書かれている。「体幹」を使って正しい姿勢で歩き、体の崩れたバランスをリセットしてみよう！！



愛知学院大学
歯学・薬学図書館情報センター



コンセプトコーナー 2021年 5月

新しい生活ニューノーマル時代 -いま私たちにできること-