

自立度アップに役立つ本

大人になるってなんだろう？自立するってなんだろう？

進級した今、自分の何かをバージョンアップしませんか？

本に貼ってあるラベルの記号。数字はジャンルを示していて、本の置き場所がわかります。

請求記号 著者 出版者 出版年
書名(本のタイトル)

590 オ 大人の常識研究会 編著 大和出版 2019
家事のキホンが身につく本

家事



料理、掃除、片付け、
身支度、自分の管理。
一冊で基本を学ぼう

002 オ 小澤淳 監修 メイツユニバーサルコンテンツ 2021
13歳からの「手帳活用術」

自己
管理



目標や計画、やる
べきことを見える
ように書いておく、
把握しておくこと
は自立への第一歩

596 藤井恵 著 学研プラス 2020
藤井弁当: お弁当はワンパターンでいい!

料理



「野菜+卵+肉
や魚」のワン
パターンで、
栄養バランス
の良い弁当が
自分でも作れ
そう♪

597 ム 村上由美 著 講談社 2018
発達障害の人の「片づけスキル」を伸ばす本

かた
づけ



しまう場所は戻し
やすさで決める、
使ったら必ず戻す、
物の量を決める…
すべての人の参考
になる片付けの本

498 内海裕子 著 大和書房 2011
快眠のための朝の習慣・夜の習慣

よい眠りは自立の基盤。「夜型」だからと
徹夜しちゃったら、体に負担がかかりますよ



生活
リズム

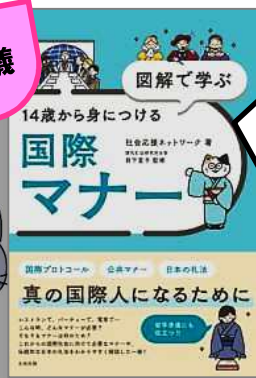


健康
管理

自分の体を守る
働きを大事にし
て、病気知らず
になろう



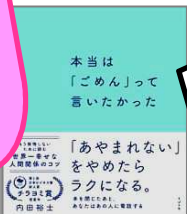
礼儀



相手への思いやりを
形にしたのが「マ
ナー」。自分も他人
も大切に!



対人
スキル



良い人間関係も自立の要素
のひとつ。この本は、謝る
ことの難しさ、価値、方法
をわかりやすく教えてくれ
ます。

経済
知識

自立に大切なお金の話。富とは？
市場とは？ という基礎の話から
経済史まで幅広く、イラスト解説

社会
保障
知識



知らなきゃ損する…
だけじゃなく、社会
保障の考え方を知
ると、社会の見え方が
変わるかも?!



高卒就職して自立するま
でのリアルストーリー!
貧しくても前向きなタネ
コちゃんに勇気をもらえ
ます。

SOSする
千カラ

政治
参加



政治や選挙のしくみが
わかり、よく争点にな
る問題について考える
材料を得られます

あなたにとって
「自立」は
どんなイメージ?
司書に教えてね

