

広報オススメ本 9月 テーマ「休息・休養」



「休むヒント。」

群像編集部／著 講談社

本書は、休日に何もしないまま一日が終わる、休みの日なのに仕事のメールをチェックしてしまう等うまく休めない人たちに向けた、「休む」ことをテーマにしたエッセイ集。作家やタレント等33人の休みの日の過ごし方や考え方が綴られています。



「休養ベスト100」

加藤 浩晃／著 日経BP

本書は、「令和のビジネスパーソンに必要なのは、戦略的に休んで心身を整えるスキル」、「休養を実践することの最大のメリットは、自分が使える時間を増やせること」と語る著者が、自身で試して効果があった100の休養をジャンルごとに紹介しています。