新刊図書のご案内

男女共同参画センターでは本の貸出を行っています。お１人様２週間２冊まで。ご利用お待ちしています。

あなたを疲れから救う　～休養学～

著者：片野　秀樹

「疲れ＝未病である」と医学博士でもある著者が科学的に疲労の正体を解明していきます。本書の言葉通り、健康維持は私たち一人ひとりが自主的に対処していくものかもしれません。

この本には著者が20年間の研究でたどり着いた３つに分類された休養の中で、7タイプの休み方を複合的に行うことで、疲労回復効果が2倍にも3倍にもなるという驚きの方法が紹介されています。しかもこの方法は自由な組み合わせで「いいとこどり」がどんどんできるんです。自分から主体的に動くことの大切さを知って休養の達人を目指し「未病」を防ぎましょう。

家族全員で動く　チーム家事

著者：三木　智有

日本唯一の家事シェア研究家として活動している著者による、「人生を変える家庭生活の改善方法」について書かれた本です。

「チーム家事」とは、家事育児がワンオペではなく、チーム化された状態を指します。

「パパにとっても、ママにとっても、子どもたちにとっても家庭が帰りたくなる場所であってほしい。」というシンプルな願いを叶えるにはどうすればいいのか？家事をチームでシェアし、暮らしを素晴らしいものにするための提案がたくさんあり、とても参考になります。特に夫婦の対話の溝を埋めるためのコミュニケーションの方法は、ビジネスにも応用できるものがあり、家族と言えども一定の距離感を持って対話する重要性を感じました。

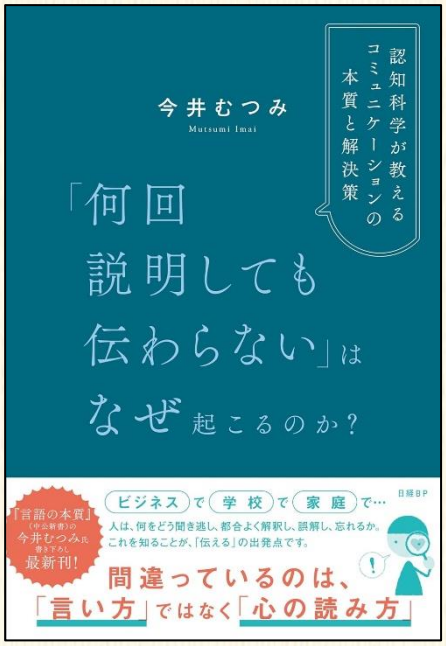
発達障害大全

著者：黒坂　真由子

発達障害の息子を持つ、フリーランスの編集者・ライターである著者が、医師や研究者など専門家に取材する「外側の視点」と、発達障害の診断を受けた当事者に取材する「内側の視点」を大切にしながら発達障害に関する疑問を丁寧に聞いた渾身の１冊です。「発達障害は病気ではなく、脳の個性であり、特性である。」これは発達障害を理解するにあたり、最初に頭にいれておきたい考え方です。脳の特性だから治らない。しかし脳の特性を治癒することは出来なくても、「対応」することはできます。子どもを変えようとするのではなく、多様性を尊重し、環境や制度を変え、誰もが生きやすい社会を創造することの重要性について考えさせられます。

「何回説明しても伝わらない」はなぜ起こるのか？

著者：今井　むつみ



仮に全ての情報をもれなく伝えたとしても、頭の中を共有することはできません。言葉を発している人と受け取っている人の「枠組み」の違いとは何か？

言っても伝わらないものを生み出すものとは？感情を味方につけるコツとは？

日頃の悩みの種だと感じる人も、分かるように伝えることが、実践できていると思っている人も、本書の疑問点には興味を覚えます。

自分らしく、生き生きとした社会や暮らしを目指し、自分流の伝え方を「コミュニケーションの達人」たちと一緒に学んでみませんか。

うちの父が運転をやめません

著者：垣谷　美雨

高齢者ドライバーの問題だけでは収まらない本作は、共働きやシングルでの子育て、子供への関わり、環境破壊、地方過疎化と、家族の在り方とその背景にある日本の社会問題について考えさせられます。

二度はない人生について「何か間違ってないか？？」誰もがふとよぎる不安について、50代の著者が本作の中で、主人公をはじめ妻やこども、田舎の両親、幼馴染たちとの関わりを通して、人としての幸せの在り方を語りかけています。

登場人物たちの織りなす心温まる決断に、読者も生きる力や生活のヒントが得られ、共感せずにはいられない一冊です。