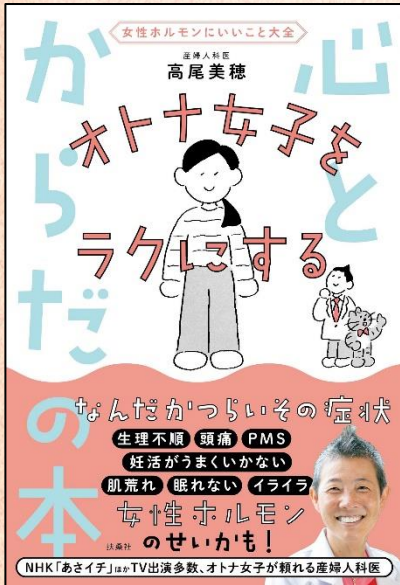


新刊図書のご案内

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。ご利用お待ちしております。

* オトナ女子をラクにする心とからだの本 *

著者：高尾 美穂



産婦人科医として20年以上、女性の体の不調に向き合ってきた著者による「オトナ女子」世代へのお守りのような本です。新型コロナウイルスのパンデミックをきっかけに始めたSNSで、「オトナ女子」が体の悩みと同じくらい、いえそれ以上に「心」に悩みを抱えていることを知った著者。この本には、女性が長い人生をイキイキと楽しみながら過ごすべく、悩みや不安を解消する方法がたくさん綴られています。なんでも一人で解決しようとせずに、困った時にはヘルプを求められる「オトナ女子」を目指しましょう！

* ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック *

著者：米川 瑞穂



これからの女性活躍のために必要なことの1つに、生理等の女性特有の健康支援「フェムテック&フェムケア」があります。フェムテックがテクノロジーを用いている製品やサービスに限定されるのに対し、フェムケアはそれに限らず、さまざまな製品やサービス全般を指すことが多いです。「女性の健康課題は社会の課題である」と考えられるようになり、生理や更年期症状等の労働損失や経済負担を削減しようという機運が高まっています。働く女性と企業、そしてこれからの日本社会が変わるためのヒントを提示する一冊です。

* 40代から始めよう！閉経マネジメント*

著者：吉形 玲美



40歳を超える女性は、女性ホルモンの変化によって心身の不調に悩まされます。閉経によって、長い間女性の体を守ってくれていた「女性ホルモン」の働きが止まると短期的・長期的に様々な不調が表に出てきます。ではどうすればよいか？この本では更年期症状に悩むたくさんの患者を診察してきた著者が、いつまでも健康に年を重ねていくために必要な「自分のカラダをマネジメントする方法」を解説しています。患者の体験記もたくさん記載しており、ライフステージに合わせた対処法はととても参考になります。

* 中高生や社会人のみんなに聞いてみた 生理の話*

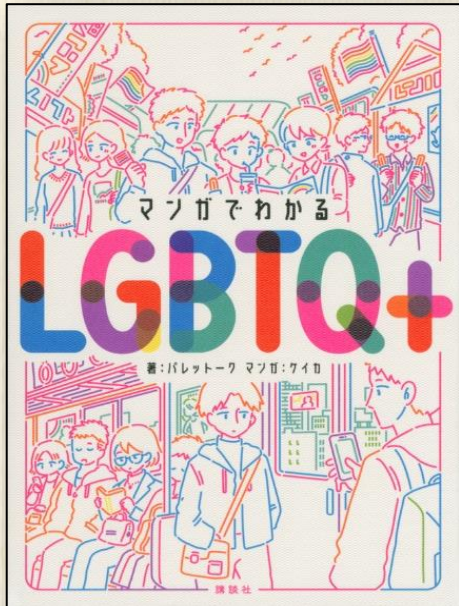
著者：池田 亜希子



女性特有の体の働きである「生理」。困りごとの印象が強い生理について、中学生・高校生・大学生そして社会人のみなさんそれぞれの取り組みを丁寧に語ってくれています。年齢や環境によって、彼女達が直面する状況は多種多様です。でも大切な働きだからこそ、快適に付き合っていきたい。生理は女性の人生を窮屈にする現象ではなく、生理を通じて他人を思いやる心を育んだり、生理を快適にするための技術革新をもたらすものであると教えてくれます。

* マンガでわかるLGBTQ+ *

著者:パレットーク



セクシュアリティやジェンダーの問題を「自分ごと」として考えるきっかけになる本です。文章+マンガの組み合わせで見やすく、当事者の声もたくさん載っています。「11人に1人がLGBTQ+のいずれかに該当する」と言われている現在、誰もが自分らしく生き生きと暮らせる社会を目指すために、どうすればいいのか、考えてみませんか？

* 図解でわかる14歳からのLGBTQ+ *

著者:社会応援ネットワーク



最近よく耳にするLGBTQ+ってなんのこと？
LGBTQ+だと学校生活で困ることはあるの？
LGBTQ+の人たちを守る法律はあるの？
ジェンダーニュートラルってどういうこと？

日常生活の身近で素朴な32の質問が、Q&A形式で読みやすく、分かりやすく書いてあります。ジェンダー問題を、より深く正しく知ることができる本です。

* LGBTを読みとく:クィア・スタディーズ入門 *

著者:森山 至貴



最近よく見かける「LGBT」という言葉。しかし、それはセクシャルマイノリティのほんの一部の姿に過ぎません。『「偏見がない」では差別はなくなる。差別をなくすのに必要なのは道徳や良心ではなく知識である。』と、述べられており、学問的な話が多い、少し難しい本ですが、LGBTの歴史や研究、活動も書かれており、とても勉強になる本です。多様な性のあり方を学ぶための教科書で、正しい知識を学んでみませんか？

* カミングアウト *

著者:砂川 秀樹



「母さんじつは、・・・。」
自分は性的マイノリティである。
拒絶されるかもしれない。
でも本当の自分を受け入れてほしい。
子どもにそう告白された時、あなたはどうか答えますか？その時、子どもとの関係はどう変化するのでしょうか？
カミングアウトする側とされる側の心の描写が細かく丁寧に書かれていて、読み進めるうちに、胸が苦しくなったり、頑張れと応援したくなったり、涙がでたり・・・。
性に関して、いろいろな人がいて、それを自然に受け入れられる、それが、正しい社会なんだろうかと、感じました。

*くまのトーマスはおんなのこ

ジェンダーとゆうじょうについてのやさしいおはなし*

著者:ジェシカ・ウォルトン



おんなの子になりたいとずっと悩んでいた
ディベアのトーマス。
本当の自分を打ち明ける勇気を持ったトーマスは、親友のエロールに打ち明けた。
「僕は、気にしないよ。きみがおんなのこでも、おとこのこでも。だいじなのは、きみがぼくのもだちってことさ。」と返事をします。エロールのように、一人の人間としてありのままを受け入れ、認めあえる社会になっていけるといいですね。

らしーく

著者:たくみ・さゆり



『これは、女の子だったボクの幼少期の体験をもとにした絵本です。過去の自分と同じような気持ちになる人を無くしたい。誰もがありのままの自分を愛し、好きなことや好きな人を隠すことなく、安心して暮らせる社会を作りたい。』そんな思いで作られた絵本です。大人のあなたに読んで欲しい絵本です。

* 差別は思いやりでは解決しない

ジェンダーやLGBTQから考える*

著者: 神谷 悠一

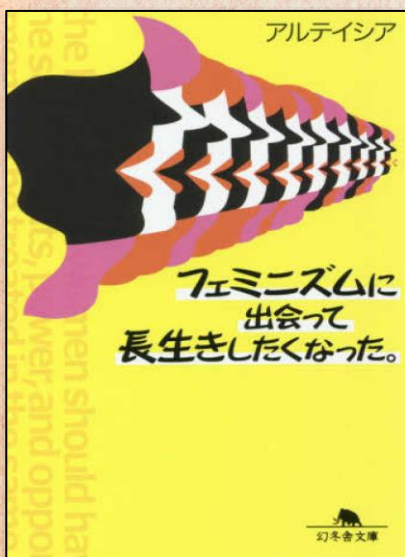


「思いやりを持って行動しましょう」
学生時代から言われ続け、それが大事だと信じていました。しかし、それが思考を停止させるワードとは、思ってもいませんでした。

「差別は思いやりでは解決しない」
著者は、思いやりだけではなく、制度により差別を解消しようと、主張されています。ジェンダーをめぐる日本の法制度の現状について学ぶことができる本です。

* フェミニズムに出会って長生きしたくなった *

著者: アルテイシア



『私は性差別を含むあらゆる差別を許せないし、駆逐したいと思っている。それは次世代のためでもあるが、子どもの頃から差別やいじめが嫌いだったからだ。むかつくんだよ、自分より弱いものを叩いて優越感を得ようとするやつらが。』

著者の力強い言葉に、女性たちもっと怒ってもいいんだぞ！と感じました。

次世代のために、私たち「JJ(熟女)」が、今まで培った知識や精神力をフル活動して、今を変えていくしかない！

※一つご注意があります。

必ず一人で読んでください。

あまりの面白さにニヤッとしたり、笑いが止まらなくなる可能性が高い本なので…(笑)

* 102歳、一人暮らし。

哲代おばあちゃんの心も体もさびない生き方 *

著者: 石井 哲代



哲代おばあちゃん流、

生き方上手になる五つの心得

- 一. 物事は表裏一体。良いほうに考える
- 二. 喜びの表現は大きく
- 三. 人をよく見て知ろうとする
- 四. マイナス感情 笑いに変換
- 五. 基本になる先輩を見つける

人生の大先輩の心得、とても心に沁みます。哲代おばあちゃんの日々の暮らしの様子が、たくさんの写真で綴られています。写真中の哲代おばあちゃんの笑顔を見るだけで、心が癒されます。こんな風に、年を重ねられたらいいですね！

* 「ベストセラー健康書」100冊を読んでわかった健康法の真実 *

著書: 「健康書」プロ編集者の会



1500冊を超える「健康書」を作ってきた編集者チームが、必読の健康書「100冊」を厳選して制作された本です。

健康書ジャンルのベストセラー本、話題となった本、良書などから、エビデンス(科学的根拠)やその健康法の実践のしやすさ等も考慮しつつ、その内容を検証・分析し、エッセンスを抽出した本です。

健康上手になるための「9つの基本ルール」これを知って、あなたも明日から「健康力」を身につけましょう。