

## 令和6年度 男女共同参画週間 お薦め図書一覧



すべての人が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、一人ひとりの取組が必要です。この機会に、男女のパートナーシップについて考えてみませんか？

今年度は「生活・暮らし・防災」「健康・こころ」「ジェンダー・平等」「自立」に関する本を集めました。ぜひ手に取って読んでみてください。



### 生活・暮らし・防災

| NO. | 書名  | 著者               | 出版社          |
|-----|---|------------------|--------------|
| 1   | 諦めないで心、ゆだねる勇気～老いを親しむレシピ～                  | 三浦 雄一郎/<br>三浦 豪太 | 主婦と生活社       |
| 2   | あしたの防災学～地球科学者と考える災害と防災～                   | 神沼 克伸            | 青土社          |
| 3   | 一家に一冊！防災アイデア手帖                            | —                | 世界文化社        |
| 4   | キャンプ気分ではじめるおうち防災チャレンジBOOK                 | 鈴木 みき            | エクスナレッジ      |
| 5   | 今日から始める家庭の防災計画                            | 高荷 智也            | 徳間書店         |
| 6   | 公民館における災害対策ハンドブック                         | 全国公民館連合会         | 第一法規         |
| 7   | 困りごと解決！家事ワザ262                            | かおり              | KADOKAWA     |
| 8   | 災害情報はなぜヒットしないのか                           | 山崎 登             | 近代消防社        |
| 9   | 自然災害から身を守る知恵 ～気象災害と地震に備える～                | 伊藤 佳子/<br>鈴木 純子  | 求龍堂          |
| 10  | 13歳から考えるまちづくり                             | 岡田 知弘            | かもがわ出版       |
| 11  | 自分で地域で手づくり防災術 ～土砂崩れ、洪水、地震に備える～            | 農村漁村文化協会         | 農村漁村文化協会     |
| 12  | 水害列島日本の挑戦                                 | 気候変動による水害研究会     | 日経BPマーケティング  |
| 13  | 絶対後悔しない！豪雨、地震に強い住まい選び                     | 小口 悦央            | 河出書房新社       |
| 14  | 備えいらずの防災レシピ ～「食」で実践フェーズフリー～               | 飯田 和子            | 東京法令出版       |
| 15  | 高潮、津波がわかる ～沿岸災害のメカニズムと防災～                 | 柴山 知也            | 朝倉書店         |
| 16  | 中高生の防災ブック                                 | 益田 美樹            | ペリかん社        |
| 17  | 天災ものがたり                                   | 門井 慶喜            | 講談社          |
| 18  | 避難所に行かない防災の教科書                            | 西野 弘章            | 扶桑社          |
| 19  | プロの防災ヒント180 警視庁災害対策課ツイッター                 | 日本経済新聞出版         | 日経BP日本経済新聞出版 |
| 20  | あっ、これ食べよう！70歳ひとり暮らしの気楽なごはん                | 大庭 英子            | 主婦の友社        |
| 21  | 朝のあかり                                     | 石垣 りん            | 中央公論社        |
| 22  | あとを継ぐひと                                   | 田中 兆子            | 光文社          |
| 23  | あなたが独りで倒れて困ること30<br>1億「総おひとりさま時代」を生き抜くヒント | 太田垣 章子           | ポプラ社         |
| 24  | あなたはどこで死にたいですか？<br>～認知症でも自分らしく生きられる社会へ～   | 小島 美里            | 岩波書店         |
| 25  | あるものでまかなう生活                               | 井出 留美            | 日経BPマーケティング  |
| 26  | 一緒に生きる ～親子の風景～                            | 東 直子             | 福音館書店        |
| 27  | 1000万円貯めてる人の愛用品                           | TJ MOOK          | 宝島社          |
| 28  | 家で死ぬということ ～ひとり暮らしの親を看取るまで～                | 石川 結貴            | 文藝春秋         |
| 29  | 居心地のいい場所へ                                 | 暮らしの手帖編集部        | 暮らしの手帖社      |

| NO. | 書名  | 著者                    | 出版社         |
|-----|---|-----------------------|-------------|
| 30  | 糸暦  | 小川 糸                  | 白泉社         |
| 31  | 今さら、再びの夫/婦二人暮らし                                   | 上田 淳子                 | オレンジページ     |
| 32  | EVERYDAY SISU フィンランドの幸せ習慣                         | カトヤ・パンツァル             | 方丈社         |
| 33  | 長距離介護の幸せなカタチ                                      | 柴田 理恵                 | 祥伝社         |
| 34  | 老いも暮らしも孤独もなんのその「ひとり老後」の知恵袋                        | 保坂 隆                  | 明日香出版社      |
| 35  | オタク女子が4人で暮らしてみたら                                  | 藤谷 千明                 | 幻冬舎         |
| 36  | 大人のひとり暮らし 住まいとお金                                  | 主婦の友社                 | 主婦の友社       |
| 37  | おばあたちの台所<br>～やんばるでつないできた食と暮らしと言葉の記録～              | 金城 笑子                 | グラフィック社     |
| 38  | おひとりさま最後の片づけ                                      | 杉之原 富士子               | 講談社         |
| 39  | 親が亡くなった「ぼくはどこで暮らしたらいいんや」                          | 山下 幹雄                 | ぶどう社        |
| 40  | 変えること変わらないこと                                      | 内田 彩乃                 | 主婦と生活社      |
| 41  | 香りの作法   | 齋藤 智子                 | 翔泳社         |
| 42  | 買わない暮らし   | 筆子                    | 大和出版        |
| 43  | がんばりすぎない家事の時短図鑑                                   | 田中 ナオミ                | エクスナレッジ     |
| 44  | 暮らし・お金・老後<br>おひとりさまの心配ごとすべて解決してください！              | 上谷 さくら                | 学研プラス       |
| 45  | 50代で一足遅れてフェミニズムを知った私がひとりで安心して暮らしていくために考えた身近な政治のこと | 和田 静香                 | 左右社         |
| 46  | 「サラリーマン女子」、定年後に備える                                | 大江 加代                 | 日経BPマーケティング |
| 47  | 結婚しても一人 自分の人生を生ききる                                | 下重 暁子                 | 光文社         |
| 48  | ごみを出さない気持ちのいい暮らし                                  | 高砂 雅美                 | 家の光協会       |
| 49  | 再出発整理 ～心地よい居場所とお金のつくり方～                           | 山崎 美津江                | 婦人之友社       |
| 50  | 図解福祉の法律と手続きがわかる事典                                 | 若林 美佳                 | 三修社         |
| 51  | 増税地獄 ～負担時代を生き抜く経済学～                               | 森永 卓郎                 | KADOKAWA    |
| 52  | ただしい暮らし なんてなかった                                   | 大平 一枝                 | 平凡社         |
| 53  | たりる生活   | 群 ようこ                 | 朝日新聞出版      |
| 54  | 団地で見つけた身軽で豊かな暮らし方                                 | —                     | 扶桑社         |
| 55  | 中世は核家族だったのか ～民衆の暮らしと生き方～                          | 西谷 正浩                 | 吉川弘文館       |
| 56  | 手作り二十四節気  | 平野 恵理子                | ハーパー・コリンズ   |
| 57  | 天皇家の家計簿   | 宝島社皇室取材班              | 宝島社         |
| 58  | なかよし別居のすすめ  | 松場 登美                 | 小学館         |
| 59  | 70からはメリハリ元気で自然な暮らし                                | 沖 幸子                  | 祥伝社         |
| 60  | 71歳、団地住まい毎朝起きるのが楽しい「ひとり暮らし」                       | ソネ ジュンコ               | ダイヤモンド社     |
| 61  | 日本を味わう366日の旬のもの図鑑                                 | 暦生活/清純                | 淡交社         |
| 62  | 日本でわたしも考えた<br>～インド人ジャーナリストが体感した禅とトイレと温泉と～         | パーラヴィ・アイヤール           | 白水社         |
| 63  | 年収443万円   | 小林 美希                 | 講談社         |
| 64  | 発達障害の子どもの生活の工夫と伸ばす言葉かけ                            | 田中 康雄                 | 西東社         |
| 65  | ハーブの癒し  | 諏訪 晴美                 | 翔泳社         |
| 66  | 85歳ひとり暮らし   | 田村 セツコ                | 興陽館         |
| 67  | 80歳のスパイス屋さんが伝えたい人生で大切なこと                          | 吉山 武子                 | KADOKAWA    |
| 68  | 100年長生き食  | 森 由香子                 | Gakken      |
| 69  | ひっそり暮らし   | なち                    | 大和書房        |
| 70  | 非正規という働き方と暮らしの実像                                  | 森 ます美/本田 一成<br>/緒方 桂子 | 旬報社         |
| 71  | 人との距離を、整える  | 暮らしのおへそ<br>実用シリーズ     | 主婦と生活社      |
| 72  | ふやすミニマリスト～1日1つだけモノを増やす生活を100日間してわかった100のこと        | 藤岡 みなみ                | かんき出版       |
| 73  | 本人と支援者が教える！認知症になったあとも「ひとり暮らし・仕事」を続ける方法            | かもした まこと/<br>来島 みのり   | 翔泳社         |

| NO. | 書名  | 著者       | 出版社      |
|-----|---|----------|----------|
| 74  | 無年金者 ちとせの告白                                 | 西尾 潤     | 光文社      |
| 75  | 笑う老人生活                                      | 高嶋 弘之    | 幻冬舎      |
| 76  | あわいに開かれて                                    | 小野 正嗣    | 毎日新聞出版   |
| 77  | 今さら聞けないひとり暮らしの超基本<br>お金・衣食住・防犯が全てわかる ビジュアル版 | 阿古 真理    | 朝日新聞出版   |
| 78  | 家族でそなえる防災・被災ハンドブック<br>イラスト・図解でまるっとわかる!      | 天野 勢津子   | イースト・プレス |
| 79  | 真相崩壊  | 小早川 真彦   | 論創社      |
| 80  | 地震・台風時に動けるガイド 大事な人を護る災害対策                   | 辻 直美     | Gakken   |
| 81  | 備え力がつく! 天気予報の見方聴き方                          | 伊藤 みゆき   | 近代消防社    |
| 82  | トイレからはじめる防災ハンドブック<br>自宅でも避難所でも困らないための知識     | 加藤 篤     | 学芸出版社    |
| 83  | データ活用で災害リスクを減らせ!                            | 稲田 修一    | オーム社     |
| 84  | 津波 暴威の歴史と防災の科学                              | ジェイムズ・ゴフ | みすず書房    |

## 健康・こころ

| NO. | 書名                                      | 著者                | 出版社         |
|-----|---|-------------------|-------------|
| 85  | あなたのカラダとココロに寄り添う更年期とのつきあい方              | 鈴木 知世             | 河出書房新社      |
| 86  | 今すぐ冷えとり ~ココロとカラダの不調が消える~                | —                 | オレンジページ     |
| 87  | うつぬけの「頑張らない」ごはん                         | 功刀 浩              | ナツメ社        |
| 88  | 「うつ病」の再発を防ぐ本                            | 神庭 重信             | 大和出版        |
| 89  | お金の不安がなくなる小さな習慣                         | 有川 真由美            | 毎日新聞出版      |
| 90  | オトナ女子の自律神経セルフケア大全                       | 松井 真一郎            | 自由国民社       |
| 91  | 心と体に効くお香のある生活                           | 椎名 まさえ            | 日東書院本社      |
| 92  | 心と体の不調を治す血流の整えかた                        | 今井 太郎             | 池田書店        |
| 93  | こころの安全・安心をはぐくむ不登校支援                     | 高山 恵子/<br>花丘 ちぐさ他 | 学事出版        |
| 94  | 心も体も! さびないジジイは今日も行く                     | 石井 勝利             | 明日香出版       |
| 95  | 50歳からの心の疲れをとる習慣                         | 下園 壮太             | 日経BPマーケティング |
| 96  | 死別後シンドローム                               | 清水 加奈子            | 時事通信社       |
| 97  | シン・サラリーマンの心療内科                          | 遠山 高史             | プレジデント社     |
| 98  | 女子の心と体のトリセツ                             | 神藤 多喜子            | 大和書房        |
| 99  | 「自分に生まれてよかった」と思えるように                    | 藤野 智哉             | 幻冬舎         |
| 100 | 自分の見た目が許せない人への処方箋                       | 中嶋 英雄             | 小学館         |
| 101 | 自分疲れ ~ココロとカラダのあいだ~                      | 頭木 弘樹             | 創元社         |
| 102 | ストレスの取扱説明書                              | 大平 英樹             | ニュートンプレス    |
| 103 | 小さな子どもといっしょに楽しむマインドフルネス                 | ハイディ・フランス         | 創元社         |
| 104 | 特別講義「ひきこもり大学」                           | ひきこもり大学<br>出版チーム  | 潮出版社        |
| 105 | 長生きはメンタルが9割<br>~心と体の寿命をのばすストレスのない生き方~   | 和田 秀樹             | 徳間書店        |
| 106 | 認知症の人の心に届く、声のかけ方・接し方                    | 高口 光子             | 中央出版法規      |
| 107 | 80代まで快適に生きるための体と心のセルフケア入門               | 三浦 真津美            | WAVE出版      |
| 108 | 藤井恵さんの更年期ごはん                            | 藤井 恵              | 世界文化社       |
| 109 | 「閉経」のホントがわかる本                           | 対馬 ルリ子/<br>吉川 千明  | 集英社         |
| 110 | 和田秀樹の「親塾」心とからだの問題解決! 編                  | 和田 秀樹             | ブックマン社      |
| 111 | 「合う」のメカニズムを科学する<br>影響し合う「あなた」と「わたし」の心理学 | 阪口 幸駿/<br>富田 健太   | ミネルヴァ書房     |
| 112 | アサーティブ「嫌われない自己主張」の技術                    | 大串 亜由美            | PHP研究所      |

| NO. | 書名                                       | 著者                  | 出版社       |
|-----|--|---------------------|-----------|
| 113 | いとエモし。超訳日本の美しい文学                         | Koto                | サンクチュアリ出版 |
| 114 | 産めないけれど育てたい。                             | 池田 麻里奈/ 池田 紀行       | KADOKAWA  |
| 115 | 追い求めるのをやめてみた。                            | 妹尾 まみ               | 風鳴舎       |
| 116 | おうちメンタルケア入門 ～不安をそっと手放す方法～                | バスリクリニック            | 主婦の友社     |
| 117 | 親の言葉100                                  | 親野 智可等              | グラフィック社   |
| 118 | ココロの友だちにきいてみる                            | 細川 貂々               | 笠間書院      |
| 119 | コミュカは「副詞」で決まる                            | 石黒 圭                | 光文社       |
| 120 | 5人の名医が実践する「ほどほど」健康術                      | サライ編集室              | 小学館       |
| 121 | 死ぬんじゃねーぞ！！いじめられている君はゼツタイに悪くない            | 中川 翔子               | 文藝春秋      |
| 122 | 自分のために料理を作る                              | 山口 裕加               | 晶文社       |
| 123 | ステップファミリーの子どもとしての私の物語                    | きむら ひとみ             | 金剛出版      |
| 124 | ズルい言い換え事典 ～相手のNOをYESに変える～                | 齋藤 勇                | 日本文芸社     |
| 125 | 精神科医Tomyの心の不安を取り除いて、寝る前に気持ちをスッキリさせる魔法の言葉 | 精神科医Tomy            | インプレス     |
| 126 | その気持ち、なんて言う？ ～プロに学ぶ感情の伝え方～               | NHK「言葉にできないそんな夜」制作班 | 祥伝社       |
| 127 | 反抗期まるごと解決BOOK                            | 親野 智可等              | 日東書院本社    |
| 128 | プロカウンセラーがやさしく教える人間関係に役立つ傾聴               | 古宮 昇                | 清流出版      |
| 129 | 本当はごはんを作るのが好きなのに、しんどくなった人たちへ             | コウ ケンテツ             | ぴあ        |
| 130 | もう親のことで悩まない本                             | 石原 加受子              | きずな出版     |
| 131 | 医師が教える子どもの食事50の基本                        | 伊藤 明子               | ダイヤモンド社   |
| 132 | ひとりでいたいけど、ひとりになりたくない自分のために               | ソルレダ                | 日本実業出版社   |
| 133 | アカンヒトズカン                                 | 野々村 友起子             | 学研プラス     |
| 134 | 頭に来てアホとは戦うな！賢者の反撃編                       | 田村 耕太郎              | 朝日新聞出版    |
| 135 | 悪習慣の罠                                    | 山下 あきこ              | 扶桑社新書     |
| 136 | あなたを悩ます困った人                              | 柴田 豊幸               | 幻冬舎       |
| 137 | 1日1ページ、読むだけで身につくからだの教養365                | デイヴィッド・S.キダー 他      | 文響社       |
| 138 | 絵と図でよくわかる心の病 ～悩みの多い時代に必須の知識～             | ニュートン編集部            | ニュートンプレス  |
| 139 | 老いてもいい、病んでもいい<br>～「常識」を捨てたらラクになる～        | 香山 リカ               | 新日本出版社    |
| 140 | 女の一生は女性ホルモンに支配されている！<br>～プレ更年期から高齢期まで～   | 天野 恵子               | 世界文化社     |
| 141 | 金を使うならカラダに使える。老化のリスクを圧倒的に下げる知識・習慣・考え方    | 堀江 貴文               | 幻冬舎       |
| 142 | 逆境に生きる子たち ト라우マと回復の心理学                    | メグ・ジェイ              | 早川書房      |
| 143 | 5キロ痩せたら100万円 「健康」は最高の節約                  | 荻原 博子               | PHP研究所    |
| 144 | 生理痛は病気です                                 | 邱 紅梅                | 光文社       |

## ジェンダー・平等

| NO. | 書名                       | 著者               | 出版社      |
|-----|--------------------------|------------------|----------|
| 145 | 新しい労働世界とジェンダー平等          | 朝倉 むつ子           | かもがわ出版   |
| 146 | 兄の名はジェシカ                 | ジョン・ボイン          | あすなろ書房   |
| 147 | 市川房枝 そこから続く「長い列」         | 野村 浩子            | 亜紀書房     |
| 148 | イラストで学ぶジェンダーのはなし         | アイリス・ゴットリーブ      | フィルムアート社 |
| 149 | SDGsキャラクター図鑑             | 秋山 宏次郎           | 日本図書センター |
| 150 | おしゃべりから始めるわたしたちのジェンダー入門  | 清田 隆之            | 朝日出版社    |
| 151 | 親子で考えるから楽しい！世界で学ばれている性教育 | 上村 彰子 / 田代 美江子   | 講談社      |
| 152 | 「女の子だから」のない世界へ           | プランインターナショナルジャパン | 合同出版     |
| 153 | 女の子はどう生きるか 教えて上野先生！      | 上野 千鶴子           | 岩波ジュニア文庫 |
| 154 | 語りたくなる紫式部                | 吉井 美弥子           | 主婦と生活社   |

| NO. | 書名   | 著者                    | 出版社               |
|-----|--|-----------------------|-------------------|
| 155 | キリストと性                                       | 岡田 温司                 | 岩波新書              |
| 156 | 心とからだの倫理学                                    | 佐藤 岳詩                 | ちくまプリマー新書         |
| 157 | 言葉の護身術～モヤる言葉、ヤバイ人から心を守る～                     | アルテイシア                | だいわ文庫             |
| 158 | これならわかる台湾の歴史Q&A                              | 三橋 広夫                 | 大月書店              |
| 159 | これまでの経済で無視されてきた数々のアイデアの話                     | カトリーン・キラス＝マルサル        | 河出書房新社            |
| 160 | 進化が同性愛を用意した ジェンダーの生物学                        | 坂口 菊恵                 | 創元社               |
| 161 | ジェンダー格差 実証経済学は何を語るか                          | 牧野 百恵                 | 中公新書              |
| 162 | 時代をきりひらいた日本の女たち                              | 小杉 みのり/<br>落合 恵子      | 岩波書店              |
| 163 | 人文学を解き放つ                                     | 神戸大学大学院<br>人文学研究科     | 神戸大学出版会           |
| 164 | スーザン・ソントグ 「脆さ」にあらがう思想                        | 波戸岡 景太                | 集英社               |
| 165 | 正解がない時代の親たちへ                                 | おおた としまさ              | 祥伝社               |
| 166 | 性差別の医学史                                      | マリーケ・ビッグ              | 双葉者               |
| 167 | それでも女をやっていく                                  | ひら りさ                 | ワニブックス            |
| 168 | 第3の性「X」への道                                   | ジェマ・ヒッキー              | 明石書店              |
| 169 | 豊岡メソッド 人口減少を乗り越える本気の地域再生手法                   | 大崎 麻子/<br>秋山 基        | 日経BPマーケティング       |
| 170 | トランス・ジェンダー入門                                 | 周司 あきら/<br>高井 ゆと里     | 集英社               |
| 171 | なぜ男女の賃金に格差があるのか                              | クラウディア・ゴールド<br>イン     | 慶応義塾大学出版会         |
| 172 | 逃げたっていいじゃない                                  | 香山 リカ                 | エクスナレッジ           |
| 173 | はたらく物語                                       | 河間 真太郎                | 笠間書院              |
| 174 | ヒロインはいつも泣いている「女だから」悩む 歌舞伎の女性たち               | 関 亜弓                  | 淡交社               |
| 175 | フェミニスト紫式部の生活と意見 現代用語で読み解く「源氏物語」              | 奥山 景布子                | 集英社               |
| 176 | Blue   | 川野 芽生                 | 集英社               |
| 177 | まだ本当のことを言わないの？                               | フィフィ                  | 幻冬舎               |
| 178 | 学ぶことは、とびこえること ～自由のためのフェミニズム教育～               | ベル・フックス               | 筑摩書房              |
| 179 | ミライの源氏物語                                     | 山崎ナオコーラ               | 淡交社               |
| 180 | いいね!ボタンを押す前に<br>ジェンダーから見るネット空間とメディア          | 李 美淑                  | 亜紀書房              |
| 181 | 異性装 歴史の中の性の越境者たち                             | 中根 千絵                 | 集英社インターナショナル      |
| 182 | お金の引力 預金残高391円だった僕が資産10億円になれた                | 末岡 由紀                 | サンマーク出版<br>2023.4 |
| 183 | 社会的養護の社会学 家庭と施設の間にたたく子どもたち                   | 土屋 敦                  | 青弓社               |
| 184 | 女性と図書館 ジェンダー視点から見る過去・現在・未来                   | 青木 玲子                 | 日外アソシエーツ          |
| 185 | 新入社員、会議についていけません。<br>社会人を悩ませるビジネス用語集         | 全日本ビジネス用語検<br>討委員会／製作 | Gakken            |
| 186 | ヘルジャパンを女が自由に楽しく生き延びる方法                       | アルテイシア                | 幻冬舎               |
| 187 | 創造されたヒロイン、ナイチンゲールの虚像と実像<br>ナイチンゲール生誕200年記念出版 | 中島 俊郎                 | 日本看護協会出版会         |
| 188 | 狙われた身体 病いと妖怪とジェンダー                           | 安井 眞奈美                | 平凡社               |
| 189 | 教室を生きのびる政治学                                  | 岡田 憲治                 | 晶文社               |
| 190 | 共生社会のアサーション入門<br>差別を生まないためのコミュニケーション技術       | 小林 学美                 | 明石書店              |
| 191 | 自分の言葉で社会を変えるための民主主義入門                        | フィリップ・バンティン<br>グ      | 河出書房新社            |
| 192 | 人間の権利 わたしたちの権利の物語                            | 杉木 志帆 監修              | 文研出版              |
| 193 | 女性の政治参画をどう進めるか                               | 三浦 まり                 | 日本学術協力財団          |

## 自立

| NO. | 書名   | 著者         | 出版社               |
|-----|--|------------|-------------------|
| 194 | 親の見守り・介護をラクにする道具・アイデア・考えること  | 工藤 広伸      | 翔泳社               |
| 195 | コックローさんの毎日のごはん朝昼晩なに食べる？<br>ひとりでするかな!?  | 読書工房／編著    | 国土社               |
| 196 | シャドウ・ワーク   | イリイチ       | 岩波書店              |
| 197 | 晩年の美学を求めて  | 曾野 綾子      | 星雲社               |
| 198 | 福祉って本当にこれでいいの？<br>「自立や成長」「知識や技術」だけが支援なのか   | 金原 知宏      | みらいパブリッシング<br>星雲社 |
| 199 | 引きこもりの7割は自立できる   | 二神 能基      | 新潮社               |
| 200 | ふがいないきょうだいに困ってる<br>「距離を置きたい」「縁を切りたい」家族の悩み  | 吉田 潮       | 光文社               |
| 201 | 星ヶ丘洋裁学校のソーイングレシピ 人と人とを繕う場所   | 星ヶ丘洋裁学校    | 主婦と生活社            |
| 202 | 本人と支援者が教える！認知症になったあとも「ひとり暮らし・仕事」を続ける方法   | かもした まこと   | 翔泳社               |
| 203 | 学ぶこと生きること  | 猿橋 勝子      | 中央公論新社            |
| 204 | 明治のナイチンゲール大関和物語  | 田中 ひかる     | 中央公論新社            |
| 205 | リハビリの知識と技術 手早く学べてしっかり身につく!   | 加藤 慶       | 秀和システム            |
| 206 | イクメンの罫   | 榎本 博明      | 新潮社               |
| 207 | 親から子への「教え方」がよくわかる  | 小杉 拓也      | ベレ出版              |
| 208 | 彼女のことを知っている  | 黒川 創       | 新潮社               |
| 209 | 冴子の母娘草   | 氷室 冴子      | 集英社               |
| 210 | 少年非行 社会はどう処遇しているか  | 鮎川 潤       | 左右社               |
| 211 | 線が血を流すところ  | ジェスミン・ウオード | 作品社               |
| 212 | ペガサスの記憶  | 桐島 洋子      | 小学館               |
| 213 | マシロさんとユウリさんの今日もきちんと身だしなみ<br>ひとりでするかな!?   | 読書工房       | 国土社               |
| 214 | ユウリさんの電車とバスででかけよう<br>ひとりでするかな!?  | 読書工房       | 国土社               |
| 215 | 60歳 女、ひとり、疲れないごはん  | 銀色 夏生      | 幻冬舎               |
| 216 | 『鬼滅の刃』に学ぶ「夢を叶える8つの力」   | 藤由 達藏      | ぱる出版              |
| 217 | コックローさんのすっきりおそうじ ひとりでするかな!?  | 読書工房       | 国土社               |
| 218 | 子どもの世話にならずに死ぬ方法  | 俵 萌子       | 中央公論新社            |
| 219 | 職業は専業画家 無所属で全国的に活動している画家が、自立を目指す美術作家・アーティストに伝えたい、実践の記録と活動の方法 作品の価格設定/「自分のお客さん」のつくり方 展示の仕方/接客の方法/人生設計 | 福井 安紀      | 誠文堂新光社            |
| 220 | 自立生活楽し!! 知的障害があっても地域で生きる<br>親・介助者・支援者の立場から   | 佐々木 和子     | 解放出版社             |
| 221 | 前科者  | 香川 まさひと    | 小学館               |
| 222 | 70歳が老化の分かれ道 若さを持続する人、一気に衰える人の違い  | 和田 秀樹      | 詩想社               |
| 223 | 発達障害の子どもの実行機能を伸ばす本   | 高山 恵子      | 講談社               |
| 224 | マシロさんとユウリさんのこんなとき、なに着る？<br>ひとりでするかな!?  | 読書工房       | 国土社               |
| 225 | ミチルさんのたのしくお洗たく ひとりでするかな!?  | 読書工房       | 国土社               |
| 226 | 60歳からの教科書 お金・家族・死のルール  | 藤原 和博      | 朝日新聞出版            |
| 227 | 行きつ戻りつ死ぬまで思案中  | 垣谷 美雨      | 双葉社               |
| 228 | 江戸のキャリアウーマン 奥女中の仕事・出世・老後   | 柳谷 慶子      | 吉川弘文館             |
| 229 | おとな世代の暮らし替え 今もだいじ、老後もだいじ。  | 岸本 葉子      | 海竜社               |
| 230 | 「おひとりさまの老後」が危ない! 介護の転換期に立ち向かう  | 上野 千鶴子     | 集英社               |
| 231 | 近藤勝重流 老いの抜け道   | 近藤 勝重      | 幻冬舎               |
| 232 | 障がい者だからって、稼がないと思うなよ。   | 姫路 まさのり    | 新潮社               |
| 233 | 自立をはぐくむ「無人島式」子育てメソッド   | 山崎 清治      | 自由国民社             |
| 234 | 定年女子 新たな居場所を探して  | 岸本 裕紀子     | 集英社               |

| NO. | 書名                                  | 著者     | 出版社     |
|-----|-------------------------------------|--------|---------|
| 235 | ひとりで楽しく生きるためのお金大全                   | 板倉 京   | ダイヤモンド社 |
| 236 | BBの逆襲<br>働くハッピーばあさん(HB)になる、女、一生の働き方 | 樋口 恵子  | 光文社     |
| 237 | フリーランス大全                            | 井戸 美枝  | エクスナレッジ |
| 238 | 老後とピアノ                              | 稲垣 えみ子 | ポプラ社    |
| 239 | 老後の家がありません シングル女子は定年後どこに住む？         | 元沢 賀南子 | 中央公論新社  |
| 240 | 私の老後私の年金 このままで大丈夫なの？教えてください。        | 長尾 義弘  | 河出書房新社  |