

## 「ひとりのしあわせ」ブックリスト



一人は、さびしい？ 一人は、不安？ ……どんな生き方も、あなただけのしあわせです。  
一人ひとりが、自立した個としてその人らしく生きられる  
そんな「ひとりのしあわせ」を大切にしませんか？

2017年7月作成

## 1. 「みんなと同じではないとダメ」という呪いから脱出！

## ■賢人たちからの「自分らしく生きる」のヒント

## ヤマザキマリさん

書名	出版社	出版年	請求No.
とらわれない生き方母として	KADOKAWA	2015	B341ト
地球で生きている	海竜社	2015	D2312ヤ (南)
国境のない生き方	小学館	2015	B11コ
とらわれない生き方	KADOKAWA	2014	ヤ
ルミとマヤとその周辺 1~3	KCDX	2008	ヤM (まんが)

## 落合恵子さん

質問老いることはいやですか？	朝日新聞	2016	B15シ
「わたし」は「わたし」になっていく	東京新聞	2014	オ

## 益田ミリさん

どうしても嫌いな人	幻冬舎	2010	マM (まんが)
結婚しなくていいですか。	幻冬舎	2008	マM (まんが)
すーちゃん	幻冬舎	2006	マM (まんが)

## 伊藤比呂美さん

女の絶望	光文社	2011	イ
女の一生	岩波新書	2014	イ (横・南)
閉経記	中央公論新書	2013	イ
比呂美の万事OK	西日本新聞社	2012	B11ヒ

## 北原みのりさん

メロスのように走らない。	ベストセラーズ	2014	A311メ (横・北)
オンナ泣き	晶文社	2001	A21オ (横・北)

## 山崎ナオコーラさん

可愛い世の中	講談社	2015	ヤ
--------	-----	------	---

この世は二人組ではできあがらない	新潮社	2010	ヤ
------------------	-----	------	---

#### 小島慶子さん

これから家族の話をしよう	海竜社	2016	B32コ (北)
女たちの平和交渉	光文社	2016	B341オ (横・北)
大黒柱マザー	双葉社	2014	コ
女たちの武装解除	光文社	2012	コ
気の持ちよりの幸福論	集英社	2012	コ

#### 信田さよ子さん

母からの解放	ホーム社	2016	B34ハ (横・南)
愛情という名の支配	海竜社	2013	B32ア (南)
さよなら、お母さん	春愁社	2011	B34サ

#### よしもとばななさん

わたしのままでママをやる	WAVE出版	2012	B34ワ
女ですもの	ポプラ社	2009	ウ

#### 田中俊之さん

不自由な男たち	祥伝社	2016	A221フ (横・北)
男が働かない、いいじゃないか!	講談社	2016	A221オ (横・北)
男がつらいよ	KADOKAWA	2015	A221オ (横・北)

#### 下重暁子さん、美輪明宏さん その他

書名	著者	出版社	出版年	請求No.
もう人と同じ生き方をしなくていい	下重暁子	海龍社	2016	B11モ (北)
楽に生きるための人生相談	美輪明宏	朝日新聞出版	2015	B11ラ
ノンママという生き方	香山リカ	幻冬舎	2016	B11ノ (横・北)
フランス人は1割しかお嫁に行かない	柴田久仁夫	東邦出版	2016	B11フ
まじめに生きるって損ですか?	雨宮まみ	ポット出版	2016	B11マ
佐藤愛子の役に立たない人生相談	佐藤愛子	ポプラ社	2016	B11サ (南)
快樂上等!	上野千鶴子/湯山玲子	幻冬舎	2012	A22カ
産む、産まない、産めない	甘糖りり子	講談社	2014	ア
辛口サイショーの人生案内	最上葉月	ミシマ社	2015	B11カ
午後には陽のあたる場所	菊池桃子	扶桑社	2015	B11コ
発達障害の僕が輝ける場所をみつけられた理	栗原類	KADOKAWA	2016	A383ハ
家族写真をめぐる私たちの歴史	ミリネ/皇甫康子編	御茶ノ水書房	2016	A2515カ

## 2. 「ひとりで生きる」ころもち

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	一人暮らしを楽しんで生きる	吉沢久子	中央公論新社	2016	B15t (南)
2	未婚当然時代	にらさわあきこ	ポプラ社	2016	B16ミ (北)
3	ひとりで生きる	堀文子	中央公論新社	2015	D2111t (北)
4	愛しきシングル・ウーマンへ	成田万寿美	主婦の友社	2014	B16イ
5	シングルのつなぐ縁	椎野若菜	人文書院	2014	B16シ
6	阿部絢子のひとりででもハッピーに生きる技術	阿部絢子	主婦の友社	2013	B15ア
7	ひとりで暮らす求めない生き方	香山リカ	講談社	2013	B16t (南)
8	ひとりぼっちの幸せ	みつはしちかこ	イースプレス	2013	B15t
9	ひとりになっても、夢中になれることをお持ちなさい	三星静子	KADOKAWA	2013	B15t (南)
10	花のように生きれば、ひとりも楽しい。	楠目ちづ	ハルメク	2013	D2122ハ (北)
11	満たされて幸せがいっぱい「ひとり時間」の過ごし方	臼井由妃	アスペクト	2012	B11 (南)
12	「ひとりではいられない」症候群	カリヌ・オディバル	講談社	2012	C325t
13	孤族の国	朝日新聞 取材班	朝日新聞出版	2012	A35コ
14	ひとりでは眠れないあなたへ	後藤時子	文芸社	2012	C325t
15	人はひとりで死ぬ	島田裕巳	NHK出版	2011	A35t
16	ひとりが好きなあなたへ	銀色夏生	幻冬舎	2011	D2412t
17	自分を好きになる『ひとり時間』のすごしかた	中山庸子	原書房	2011	B11シ (南)
18	女35歳からの「ひとり論」	有川真由美	静山社	2011	B13オ
19	あいもかわらず毎日がおひとりさま。	フカザワナオコ	主婦の友社	2010	FM (まんが)
20	40歳からの「ひとり時間」の愉しみ方	八坂裕子	PHP研究所	2010	B14シ
21	本日も独りでできるもん	森下えみこ	メディアファクトリー	2010	EM
22	40代、ひとり時間、幸せ時間	岸本葉子	ミスター・パートナー	2010	キ
23	おひとりさまでもだいじょうぶ。	吉田太一	ポプラ社	2008	B16オ (南)
24	ひとり上手は100人上手!	佐藤綾子	主婦の友社	2008	B11t
25	ひとりを選んだ女性たち	フロレンス・フォーク	パーソナルケア出版	2008	B16t
26	人生迷子のシングルたち	小島貴子	SBクリエイティブ	2008	B16ジ

27	一人で生きる勇氣	ドロシー・キルマン	集英社	2007	D232キ (横・南)
----	----------	-----------	-----	------	----------------

### 3. 「ひとり力」をつける暮らし

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	女ひとりの楽しい暮らし方	オレンジページムック	オレンジページ	2016	D11オ
2	ひとりぐらしも何年め?	たかぎなおこ	KADOKAWA	2015	夕M (まんが)
3	大人のひとり暮らし	柳沢小実	大和書房	2015	D11オ (南)
4	ひとり暮らし完全ガイド	e-mook	宝島社	2015	D11ヒ (南)
5	「ひとり力」を鍛える暮らし方	清水信子	講談社	2015	B15ヒ
6	シングルマザー、家を買う	吉田可奈	扶桑社	2015	B32シ
7	知らないとヤバイシングルのためのお金の話	岡崎充輝	彩図社	2014	B16シ
8	いい年を重ねるひとりの暮らしかた	高見澤たか子	海竜社	2014	B15イ (南)
9	38歳からの!女ひとり人生	かなつ久美	KADOKAWA	2014	B16サ
10	おひとりさまの「法律」と「お金」	中澤まゆみ	WAVE出版	2013	B16オ
11	毎日が充実する!ひとり暮らし完全ガイド	日経ホームマガジン	日経BP	2013	B11マ (北)
12	世界一楽しいひとり暮らし術	河野真希	イーストプレス	2013	D11セ (南)
13	これが正解!ひとり暮らしスタートブック	主婦の友社	主婦の友社	2013	D11コ (南)
14	男おひとりさま道	上野千鶴子	法研	2012	B16オ (横・北)
15	働き女子のひとり暮らし完全BOOK	日経WOMAN	日経BP	2011	D11ハ (南)
16	ひとり暮らし100人のリアル家計簿	主婦と生活社	主婦と生活社	2011	D12ヒ
17	ひとり暮らし、はじめました	ブロックバスター	主婦の友社	2011	B16ヒ
18	車いすひとり暮らし	鈴木敬子	本の泉社	2010	A3531ク (南)
19	男おひとりさま術	中澤まゆみ	法研	2010	B15オ
20	ひとり暮らしな日々。	たかぎなおこ	主婦と生活社	2010	夕M (まんが)
21	三十路、独り身、リアル乳ガン闘病記	片野あかり	ジュリアン	2010	C322ミ (南)
22	おひとりさま介護	村田くみ	河出書房新書	2010	A392オ
23	シングル介護	おちとよこ	NHK出版	2010	A392シ
24	ひとりぐらしも9年め	たかぎなおこ	KADOKAWA	2009	夕M (まんが)
25	一人でもだいじょうぶ	おちとよこ	日本評論社	2009	A392ヒ (南)

26	おひとりさまのイエローページ	和泉昭子	KADOKAWA	2009	B16オ
27	おひとりさまの「法律」	中澤まゆみ	法研	2008	A112オ (横・南)
28	ひとり暮らし安心術	石川由紀	情報センター出版	2008	B16ヒ
29	女の生活力	上坂冬子	PHP研究所	2008	B16オ (南)
30	大人女子の安心シングルライフプラン	じゃこめていsingle life編集部	じゃこめてい出版	2008	B16オ
31	60代、今が一番、シングルライフ	谷島せい子	講談社	2014	B15ロ (北)
32	将来の不安をなくす保険の選び方	山田静江	実業之日本社	2013	A344シ
33	幸せになるためのシングル女性の人生設計	日本経済新聞生活経済部	日本経済新聞	2010	B16シ (北)
34	シングル女性のお金の貯め方・使い方	山本節子	ブティック社	2009	A343シ
35	不況こそチャンス！シングル女性の(得)マンション選び	小島ひろ美	講談社	2009	D151フ
36	ひとりぐらしも5年め	たかぎなおこ	KADOKAWA	2003	夕M(まんが)

#### 4. ひとりが楽しい趣味・旅

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	Solisteおとな女子ヨーロッパひとり歩き	寺田和代	KADOKAWA	2017	F313ソ
2	今日も世界のどこかでひとりっふ	ひとりっふ	集英社	2017	F313キ
3	最高のひとり時間	日経BPマーケティング	日経BP社	2016	B11サ
4	ソロタビ台北	JTBパブリッシング	JTBパブリッシング	2016	F312ソ
5	沖縄女ひとり旅	ひらがさとこ	KADOKAWA	2015	D2413オ
6	バリ島に女ひとりで住んでみた。	アマトル キナ	TOブックス	2015	F312ハ
7	女ひとり、イスラム旅	常見藤代	朝日新聞社	2015	F312オ
8	女一人旅	ホンヨンヒ	文芸社	2014	F313オ (南)
9	ハワイ女ひとり旅	アヌエヌエ	KADOKAWA	2014	F315ハ
10	ひとり時間がもっと楽しくなる幸せノートの作り方	中山庸子	KADOKAWA	2014	B11ヒ (横浜・北)
11	世界をひとりで歩いてみた	真鍋かをり	祥伝社	2013	D2413セ
12	京都女ひとり旅	たいらさとこ	KADOKAWA	2013	D2413キ (南)
13	鎌倉女ひとり旅	さがらいさとこ	KADOKAWA	2013	A3113カ
14	まんがドタバタ女ひとり旅	ノムラ=ホレホレ	主婦の友インフォス情報社	2013	F31マ

15	ちょっとそこまでひとり旅誰かと旅	益田リミ	幻冬舎	2013	マ
16	キャンプ、できちゃいました。	こいしゆうか	アスペクト	2013	D254キ
17	台湾女ひとり旅	ヒラマツオ	中経出版	2013	F312タ
18	島旅ひとりっぶ	松島むう	小学館	2013	D2413シ
19	女ひとり韓国ごはん旅	acha	中経出版	2013	F312オ
20	女ひとりで海外団体ツアー～に参加してます	たかさきももこ	メディアファクトリー	2012	D2413オ
21	東京23区女ひとり風呂	小沢カオル	竹書房	2012	D2413ホ (北)
22	ipadでヨーロッパひとり旅を10倍楽しんだ私の方法	中島美佐穂	明日香出版社	2012	E127 (北)
23	「赤毛のアン」の島へひとり旅	神原住寿	文芸社	2012	D2413ア (北)
24	韓国女ひとり旅	ミカツキカンナ	中経出版	2012	F312カ
25	地球ひとり旅	小林きみ子	文芸社	2012	D2413チ
26	ひとりの夜を短歌とあそぼう	穂村弘/東直子/沢田康彦	角川学芸出版	2012	D2412ヒ
27	女ひとり旅読本	ひとり旅活性化委員会	双葉社	2011	D2413オ (横・南)
28	一人で行く。花の五大陸世界遺産の旅	石井明子	鳥影社	2011	D2413ヒ
29	無銭ひとり散歩	辛酸なめ子	コアマガジン	2011	D2413ム (南)
30	47都道府県女ひとりで行ってみよう	益田リミ	幻冬舎	2011	マ
31	ひとり登山へ、ようこそ!	鈴木みき	平凡社	2011	D254ヒ
32	ローカル線で温泉ひとりたび	たかぎなおこ	メディアファクトリー	2010	D2413ロ (横・南)
33	ひとりたび2年生	たかぎなおこ	メディアファクトリー	2007	D2413ヒ
34	ひとりたび1年生	たかぎなおこ	メディアファクトリー	2006	D2413ヒ (南)

## 5.すてきなひとりごはん

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	おひとりさま節約Deli	アップオン	主婦の友社	2017	D143オ (北)
2	アルミホイル超楽レシピ	浅野曜子	日東書院本社	2016	D143ア
3	小さなフライパン1つで!シニアの1人分ごはん	NHK出版	NHK出版	2016	D143チ
4	佐藤ジュンコのひとり飯な日々	佐藤ジュンコ	ミヤマ本社京都オフィス	2015	D143サ
5	女ひとりの夜つまみ	ツレツレハナコ	幻冬舎	2016	D143オ

6	オンナひとり、ときどきふたり飲み	沼由美子	交通新聞社	2015	D143オ
7	ひとり暮らしのはじめて料理	吉田瑞子	ブティック社	2015	D143ヒ (南)
8	ひとりで飲む。ふたりで食べる	平松洋子	講談社	2014	D143ヒ (南)
9	シニアのおいしい！1人分から楽ごはん	朝日新聞出版	朝日新聞	2014	D143シ (南)
10	シニアのラクラク1人分健康ごはん	高城順子	学研パブリッシング	2014	D143シ (南)
11	朝・昼・晩はじめてのシニアの1人分ごはん	村上祥子	家の光協会	2014	D143ア
12	ひとり料理	木村緑	京阪神エルマガジン社	2014	D143ヒ (南)
13	はたらく女子の夜遅ごはん	おおたわ歩美	大和書房	2014	D143ハ
14	おとなの「ひとり家ごはん」	富田ただすけ	日経BP社	2014	D143オ (南)
15	作って食べてスッキリ元気！リセットひとりごはん	奥藺壽子	海竜社	2014	D143ツ (南)
16	谷島せい子のたのしいひとりごはん	谷島せい子	主婦と生活社	2014	D143タ (南)
17	少ない素材でおいしい！ひとりごはん	柳澤英子	西東社	2014	D143ス (南)
18	工夫上手さんのらくらくひとりごはん	祐成陽子	主婦の友社	2013	D143ク (南)
19	東京おんな一人飯	日高トラ子	角川書店	2013	D143ト (北)
20	おっさんひとり飯	高野俊一	宝島社	2012	D143オ (北)
21	ひとりごはんの薬膳レシピ	鳥海明子	誠文堂新光社	2012	D143ヒ (南)
22	世界一周ひとりメシ	イシコ	幻冬舎	2012	D2413ヒ
23	ちゃんとおいしい大人のひとりごはん	石原洋子	日本文芸社	2012	D143チ

## 6. 不安を安心に変える ひとりの老い支度

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	98歳。心して「一人」を楽しく生きる	吉沢久子	海竜社	2016	B157ク (南)
2	オンナひとりでもどうにか生きていけるっばい！	東園子	KADOKAWA	2016	B16オ
3	ひとり終活	小谷みどり	小学館	2016	D172ヒ
4	一〇三歳、ひとりで生きる作法	篠田桃紅	幻冬舎	2016	B15ヒ
5	ひとりで死ぬのだって大丈夫	奥野滋子	朝日新聞出版	2016	C322ヒ
6	100歳になっても！これからもっと幸せなひとり暮らし	吉沢久子	KADOKAWA	2015	B15ヒ
7	ひとりで長生きしても幸せ	松原敦子	海竜社	2015	C27ヒ (北)

8	ひとりの老後は大丈夫？	吉沢久子	文芸春秋	2014	B15ヒ
9	いきいき96歳！	吉沢久子	新日本出版	2014	B15イ (南)
10	96歳。今日を喜ぶ。一人をたのしむ	吉沢久子	海竜社	2014	B15ク (南)
11	上野千鶴子が聞く小笠原先生、ひとりで家で死ねますか	上野千鶴子	朝日新聞出版	2013	C27ウ
12	達人吉沢久子老けない生き方、暮らし方	吉沢久子	主婦の友社	2012	B15タ (南)
13	ひとり老後を快適に暮らす本	豊田眞弓/佐川京子	アコモ出版	2012	B15ヒ
14	97歳の幸福論。	笹本恒子	講談社	2012	D2112ク
15	ひとりでも安心して暮らす方法	松原敦子	大和書房	2011	B15ヒ
16	明るい老後のための一人で生きる練習帳	久田恵	産経新聞	2011	ヒ (横・南)
17	老いのシンプル節約生活	阿部絢子	大和書房	2011	D11オ
18	ひとり老後は「友活」で決まる	保坂隆	ベストセラーズ	2010	B15ヒ (南)
19	「ひとり老後」を楽しむ本	保坂隆	PHP研究所	2010	B15ヒ (南)
20	毎日が笑顔になる「ひとり老後」の始め方	保坂隆	経済界	2010	A39マ (南)
21	ひとり老後はこんなに楽しい	保坂隆	ベストセラーズ	2009	B15ヒ (南)
22	「ひとり老後」の楽しみ方	保坂隆	PHP研究所	2009	B15ヒ (北)
23	これで解決！「ひとりの老後」	松原敦子	海竜社	2009	B16コ (南)
24	老いのシンプルひとり暮らし	阿部絢子	大和書房	2008	D11オ (南)
25	あなたは「ひとり」で最期まで生きられますか？	栗原道子	講談社	2008	A391ア
26	ひとりの老後を心楽しく生きる方法	吉武輝子	海竜社	2008	B16ヒ
27	シングルライフの老い支度	箕輪和秀/金子祐子/長岡美代	実務教育出版	2008	B16シ (横・南)
28	おひとりさま老後の智恵袋	竹谷希美子/加藤公章	双葉社	2008	B15オ
29	恐くないシングルの老後	吉廣紀代子	朝日新聞	2007	B16コ

全ての本は、フォーラム・フォーラム南太田・アートフォーラムあざみ野 三館で貸出しできます。

書架に無い場合は、予約出来ますので、カウンターまで、ご希望の本をお伝えください。

本の表紙（書影）がわかるダイジェスト版もあります。



男女共同参画センター横浜 情報ライブラリ 「ひとりのしあわせ」ブックリスト

