



未来の自分に贈るプレゼント 心とからだを大切にするための本



たとえば生理（月経）についてちょっとした悩みがあるとき、あなたは どうしますか？

「家族や友達に相談するのも何となく恥ずかしいし…」
「婦人科に行くのもハードルが高いし…」

と感じ、そのままにしているひともいるかもしれません。

そんなあなたにお勧めしたい本があります。

自らの体験をもとに、心とからだに目を向けることの大切さを伝えるアスリート

小さなことでも安心して受診してほしいと考える婦人科の先生

性の話をもっと気軽に、オープンに話せる社会をテーマに発信する助産師の方など

だれもが自分らしくすこやかな毎日を過ごせるよう、

正しい知識をもって寄り添おうとするひとたちがいます。

様々なメッセージが込められた本を読んで、一步を踏み出してみませんか？



※請求No：無印はフォーラム、南はフォーラム南太田、北はアートフォーラムあざみ野所蔵です。どの本も3館で貸し出しできます。

1 鈴木明子さんやフィギュアスケートについての本

#男女共同参画週間イベント登壇者 #アスリートの健康問題 #摂食障害からの回復

書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1 壁はきっと越えられる 夢をかなえる晩成力	鈴木 明子	プレジデント社	2014	D255カ
2 ひとつひとつ。少しずつ。	鈴木 明子	KADOKAWA	2014	D255ト
3 笑顔が未来をつくる——私のスケート人生	鈴木 明子	岩波書店	2015	D255エ
4 フィギュアスケートとジェンダー ぼくらに寄り添うスポーツの力	後藤 太輔	現代書館	2018	D2557

2 部活女子を応援する本

#今日も部活 #おいしいごはんをありがとう

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	女子部活食 食らいつけ己のカラダのために	海老 久美子	ベースボール・マガジン社	2014	D25ジ
2	はるはるママの栄養満点ごはん スポーツを頑張る子どもにエール!	はるはる	KADOKAWA	2016	D143ハ
3	アス飯レシピ みんなのスポーツライフを応援	山瀬 理恵子	京都新聞出版センター	2017	D143フ
4	歴史を変えた50人の女性アスリートたち	レイチェル イグノトフ スキー 著 野中 モモ	創元社	2019	小学生 D25レ
5	スポーツする人のためのリカバリーごはん 疲れを残さず、強いカラダを作る!	河谷 彰子 監修 みない きぬこ レシピ	女子栄養大学出版部	2019	D143ヌ
6	「勝ち飯」レシピー汁一菜編	味の素 協力	KADOKAWA	2020	北 D143カ

3 部活指導者のための本

#部活顧問 #トレーナー #アスリートケア

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	女性アスリートのための筋力トレーニング科学	鈴木 正之	黎明書房	2010	D25ジ
2	女性アスリート専用トレーニング	旗智 健	スタジオタックク リエイティブ	2012	D25ジ
3	女性アスリートは何を乗り越えてきたのか	読売新聞運動部	中央公論新社	2013	D25ジ
4	女子選手のコーチング “特性”を知り、力を引き出すための40のヒント	ハツ橋 賀子	体育とスポーツ出版社	2015	D25ジ
5	スクールセクハラ なぜ教師のわいせつ犯罪は繰り返されるのか	池谷 孝司	幻冬舎	2017	C16ヌ
6	女性アスリートの教科書 部活女子からトップ選手まで	須永 美歌子	主婦の友社	2018	D25ジ
7	調査報告学校の部活動と働き方改革 教師の意識と実態から考える	内田 良ほか	岩波書店	2018	A373カ
8	スポーツで働く なるにはBOOK	谷 隆一、藤江 亮介	ペリかん社	2019	B222ナ
9	サッカー日本代表帯同ドクター 女性スポーツドクターのパイオニアとしての軌跡	土肥 美智子 著 いとう やまね 構成	時事通信出版局	2019	D25サ
10	学校ハラスメント 暴力・セクハラ・部活動—なぜ教育は「行き過ぎる」か	内田 良	朝日新聞出版	2019	A381カ

4 摂食障害についての本

#経験談 #家族に伝えたいこと #ダイエット願望

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	「やせたい」に隠された心 摂食障害から回復するための13章	粕谷 なち、草薙 和美	新宿書房	2004	C325ヤ
2	あなたの生きづらさに名前がありますか? 摂食障害・女の(だけじゃないけど)生きづらさは万病のも	NABA 編	NAVA	2011	C325フ
3	ダイエット依存症	水島 広子	講談社	2011	北 C325フ
4	あかるく拒食ゲンキに過食リターンズ	伊藤 比呂美、斎藤 学 (著),	平凡社	2011	北 C325フ
5	摂食障害あいうえお辞典	あかりプロジェクト 編	コスモス・ライブラリー	2013	C325セ
6	摂食障害。食べて、吐いて、死にたくて。	遠野 なぎこ	ブックマン社	2014	C325セ
7	まっ、いっか! 摂食障害 当事者のまなざしから	中村 このゆ	晃洋書房	2014	C325マ
8	摂食障害と寄りそって回復をめざす本 実践編	切池 信夫 監修	日東書院本社	2014	北 C325セ
9	なんでここにいるの? 摂食障害と生きる意味	和田 恵美	文芸社	2016	C325ナ
10	過食症:食べても食べても食べたくて 回復の秘訣がたった2週間回復プログラム付き	リンジー ホールほか 著	星和書店	2018	C325カ

5 思春期の心とからだに寄り添う本

#アオハル #生きづらいなあって思うこと

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	15歳までの女の子に伝えたい 自分の体と心の守り方	やまがた てるえ	かんき出版	2012	C122㍶
2	承認をめぐる病	斎藤 環	日本評論社	2013	C323㍷
3	母と娘はなぜこじれるのか	斎藤 環 編著 田房 永子ほか 著	NHK出版	2014	B34ハ
4	私はこうしてサバイバルした	松本 俊彦ほか 監修	日本評論社	2017	南 C323㍷
5	脱・呪縛	鎌田 實	理論社	2018	B12㍶
6	いまこそ語ろう、それぞれのひきこもり	林 恭子、斎藤 環	日本評論社	2020	A35イ
7	心を病んだらいけないの？ うつ病社会の処方箋	斎藤 環、與那覇 潤	新潮社	2020	C21コ
8	「死にたい」「消えたい」と思ったことがあるあなたへ 14歳の世渡り術	河出書房新社 編 磯野 真穂ほか 著	河出書房新社	2020	B12㍷
9	10代の「性の悩み」白書	思春期外来 in 上野皮フ 科・婦人科クリニック	扶養者	2020	C122㍷
10	「愛」という名のやさしい暴力 その生きづらさはどこからきたのか	斎藤 学	扶桑社	2020	B347

6 わたしらしきと見た目についての本

#さよならルッキズム #みんなちがってみんないい

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	脂肪と言う名の服を着て	安野モヨコ	祥伝社	2002	C325㍷
2	きりこについて	西 加奈子	角川書店	2009	ニ
3	私は私のままで生きることにした	キム スヒョン 著 吉川 南 訳	ワニブックス	2019	B117
4	ダイエット幻想	磯野 真穂	筑摩書房	2019	C325㍶
5	美容は自尊心の筋トレ	長田 杏奈	Pヴァイン	2019	北 B11ヒ
6	ブスの自信の持ち方	山崎 ナオコーラ	誠文堂新光社	2019	A3117
7	少女マンガのブサイク女子考	トミヤマ ユキコ	左右社	2020	北 D2114㍷
8	エトセトラ フェミマガジン VOL. 3 特集私の私による私のための身体	長田 杏奈	エトセトラブックス	2020	A23E
9	百女百様 街で見かけた女性たち	はらだ 有彩	内外出版社	2020	北 D131ヒ
10	カケラ	湊 かなえ	集英社	2020	北 D2312ミ

7 心やからだについて発信する10代・20代

#ありのままの自分でいたい

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	女になる方法 ロックンロールな13歳のフェミニスト成長記	キャトリン モラン 著 北村 紗衣 訳	青土社	2018	D232E
2	わたしの「不幸」がひとつ欠けたとして	高橋 メアリージュン	ベストセラーズ	2018	タ
3	きっと大丈夫。 私の乳がんダイアリー	矢方 美紀	双葉社	2019	C322キ
4	ジェンダーについて大学生が真剣に考えてみた	佐藤 文香 監修 一橋大学社会学部佐藤 文香ゼミ生一同 著	明石書店	2019	A22㍶
5	CHOICE 自分で選びとるための「性」の知識	シオリーヌ(大貫 詩織)	イースト・プレス	2020	C12フ
6	ぬいぐるみとしゃべる人はやさしい	大前 粟生	河出書房新社	2020	オ

8 生理（月経）についてのわかりやすい本

#生理のホントノトコ #PMSあるある #生理痛の人とつながりたい

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	生理ちゃん（全4巻）	小山 健	KADOKAWA	2018 ～2020	C222t
2	女子のうつ PMSがラクになる本	西村 留美	飛鳥新社	2019	南 C222ジ
3	いつもやってくる、殺したくなる自分にサヨナラ 毎月のツラすぎるその症状あなたはPMDDかもしれない！？	森井 恵子	ヴォイス出版事業部	2019	南 C222I
4	世界中の女子が読んだ！ からだと性の教科書	エレンストックエンダール ほか 著 高橋 幸子 医療 監修 池田 真紀子 訳	NHK出版	2019	C221t
5	おうち性教育はじめます	フクチ マミ、村瀬 幸浩	KADOKAWA	2020	北 C121o
6	女子も！男子も！生理を知ろう（全3巻）	宋 美玄 監修	汐文社	2020	小学生 C222ジ
7	産婦人科医宋美玄先生の生理だいじょうぶブック	宋 美玄 監修 あべ さより 漫画	小学館	2020	小学生 C222t

9 医師による、心とからだについての本

#更年期 #閉経 #女性のうつ

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	行き場に悩むあなたの女性外来 <部分>ではなく<全体>を治す	天野 恵子	垂紀書房	2006	C321u
2	卵巣の病気 月経の不調から卵巣がんまで	上坊 敏子	講談社	2012	C321u
3	女性ホルモンで世界一幸せになれる日本女性	対馬 ルリ子	マガジンハウス	2015	北 C222ジ
4	更年期をのりきる食べ方	対馬 ルリ子、南雲 久美子	マガジンハウス	2015	C316o
5	更年期からのコレステロールを下げる毎日ごはん	田中 明 病態監修 春日 千加子 栄養指導	女子栄養大学出版部	2018	C316o
6	女性のうつ病 思春期、産後、更年期、老年期のうつよくわかる最新医学	野田 順子	主婦の友社	2018	C323ジ
7	50歳からの婦人科 こころとからだのセルフケア	松峯 寿美	高橋書店	2018	北 C321o
8	60歳からのセックスクリニック 婦人科医がつたえる、こころとからだのアドバイス	松峯 寿美	高橋書店	2020	C11o
9	「閉経」のホントがわかる本 更年期の体と心がラクになる！	対馬 ルリ子	集英社	2020	北 C26h
10	医者が教える女体大全 オトナ女子の不調に効く！自分のカラダの「取扱説明書」	宋 美玄	ダイヤモンド社	2020	北 C222I

10 女性の生涯にわたる健康についての本

#更年期 #閉経 #女性のうつ

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	閉経記	伊藤 比呂美	中央公論新社	2013	イ
2	女性ホルモンの教科書 わたしのカラダは、私が守る	黒住 紗織、佐田 節子	日経BP社	2016	C222ジ
3	だって更年期なんでもーん そうか、そうだったんだ！この不調	ほしば あやこ、松鳥 む う 著 善方 裕美 監修	主婦の友社	2016	C26g
4	だって更年期なんでもーん 治療編	善方 裕美 著 高田 真 弓 イラスト&コミック	主婦の友社	2017	C26g
5	マンガでわかる ココロの不調回復 食べてうつぬけ	奥平 智之 著 いしいまき イラスト	主婦の友社	2017	C323z
6	ちつのトリセツ 劣化はとまる	原田 純 著、たつの ゆ りこ 指導・監修	径書房	2017	C22f
7	わたし、39歳で「閉経」っていわれました	たかはし みき	主婦と生活社	2018	C3217
8	たそがれてゆく子さん	伊藤 比呂美	中央公論新社	2018	イ
9	はじめまして更年期（コーネンキー） 40代からの不調が消える心と体のプチ習慣	永田 京子	青春出版	2020	北 C26h

- ◆横浜市男女共同参画センターでは、女性にも男性にも役立つ、男女共同参画社会をテーマにした情報を収集し、提供しています。
- ◆資料はどなたでもご利用できます。横浜市在住または在勤・在学の方にはライブラリーカードを発行し貸出をしています。