

「ひとりのしあわせ 2022-23」ブックリスト



ひとは、さびしい？ ひとは、不安？ ……どんな生き方も、あなただけのしあわせです。
ひとりひとりが、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？

2022年12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.
たちどまって考える	中央公論新社	2020	A35タ (南)
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)

ジェーン・スーさん

ひとまず上出来	文藝春秋	2021	ジ
女のお悩み動物園	小学館	2020	B11オ (北)
女に生まれてモヤってる！ 本当は「自分らしく」いたいだけなのに	小学館	2019	B11オ
生きるとか死ぬとか父親とか	新潮社	2018	B34イ
女の甲冑、着たり脱いだり毎日が戦なり。	文藝春秋	2016	B11オ (横・北)

益田ミリさん

スナックキズツキ	マガジンハウス	2021	マM (まんが)
今日の人生2	ミシマ社	2020	D2312マ (北)
今日の人生	ミシマ社	2017	D2312マ (南・北)
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)

群ようこさん

今日は、これをしました	集英社	2022	D2312ム (南)
咳をしても一人と一匹	KADOKAWA	2021	ム
小福ときどき災難	集英社	2021	D2312ム (南)
かるい生活	朝日新聞出版	2017	ム

伊藤比呂美さん

いつか死ぬ、それまで生きるわたしのお経	朝日新聞出版		2021	イ
シヨローの女	中央公論新社		2021	イ
たそがれてゆく子さん	中央公論新社		2018	イ
石垣りん詩集	岩波文庫		2015	D2412イ (横・南)

角野栄子さん

「作家」と「魔女」の集まっちゃった思い出	KADOKAWA	2019	カ
角野栄子 エブリデイマジック	平凡社	2019	カ
角野栄子の毎日いろいろ 『魔女の宅急便』が生まれた魔法の暮らし	KADOKAWA	2017	B11カ

信田さよ子さん

アダルト・チルドレン	学芸みらい社	2021	C325ア
女性の生きづらさ その痛みを語る	日本評論社	2020	A22ジ
母・娘・祖母が共存するために	朝日新聞出版	2017	B32ハ

りゅうちえるさん

こんな世の中で生きていくしかないなら	朝日新聞出版	2021	B11コ
雑誌 pen No.497 2020.6.15 いまこそ、「ジェンダー」の話をしよう。	CCCメディアハウス	2020	D11へ (閲覧のみ)

平山亮さん

介護する息子たち 男性性の死角とケアのジェンダー分析	勁草書房		2017	A221カ
きょうだいリスク 無職の弟、非婚の姉の将来は誰がみる？	朝日新聞出版		2016	B32キ
迫りくる「息子介護」の時代 28人の現場から光文社新書	光文社		2015	A392セ

Z世代におすすめの10冊

書名	著者	出版社	出版年	請求No.
群れずに心穏やかに生きる 正しい孤独マインド入門	コスメティック田中	KADOKAWA	2022	B12ム (北)
むすんでひらいて	広海、深海	ワニブックス	2022	B12ム (南)
女の子がいる場所は	やまじ えびね	KADOKAWA	2022	B12オ (南)
先生、どうか皆の前でほめないで下さい	金間 大介	東洋経済新報社	2022	B12セ
SNS時代の幸福論 ヘルタースケルターにならないための生き方	愛沢 えみり	KADOKAWA	2022	B12エ (北)
生きのびるための「失敗」入門	雨宮 処凛	河出書房新社	2022	B12イ
つながらない練習	安藤 美冬	PHP研究所	2021	B11ツ
少女マンガのプサイク女子考	トミヤマ ユキコ	左右社	2020	D2114シ (北)
あたいと他の愛	もちぎ	文藝春秋	2019	B12ア
発達障害の僕が輝ける場所をみつけられた理由	栗原類	KADOKAWA	2016	A383ハ

2. 「ひとりで生きる」こころもち

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	火曜日のくま子さん	高橋和枝	中央公論新社	2022	B13カ
2	自分らしく、ひとりで暮らすということ できるだけ機嫌よく健やかに	主婦の友社(編)	主婦の友社	2020	D11ジ
3	料理家村上祥子式78歳のひとり暮らし ちゃんと食べる!好きなことをする!	村上祥子	集英社	2020	B15リ (南)
4	孤独ぎらいのひとり好き	田村セツコ	興陽館	2020	B11コ (南)
5	ひとりでも幸せに生きる 自分がひとりになるということ	和田秀樹	新講社	2020	B16ヒ
6	ひとりで生きていく	ヒロシ	廣済堂出版	2019	B11ヒ
7	そしていま、一人になった	吉行和子	ホーム社	2019	D2312ヨ (南)
8	没イチ パートナーを亡くしてからの生き方	小谷みどり	新潮社	2018	B33ホ
9	ひとりサイズで、気ままに暮らす	阿部絢子	大和書房	2018	B15ヒ (南)
10	ふたりからひとり ときをためる暮らしそれから	つばた英子・つば たしゅういちほか	自然食通信社	2016	B15フ
11	未婚当然時代	にらさわあきこ	ポプラ社	2016	B16ミ (北)
12	ひとりで生きる	堀文子	求竜堂	2015	D2111ヒ (北)
13	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
14	シングルのつなぐ縁	椎野若菜	人文書院	2014	B16シ
15	ひとりぼっちの幸せ	みつはしちかこ	イストプレス	2013	B15ヒ
16	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	B15ヒ (南)
17	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)
18	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)
19	「ひとりではいられない」症候群	カリヌ・オティベール	講談社	2012	C325ヒ
20	ひとりでは眠れないあなたへ	後藤時子	文芸社	2012	C325ヒ
21	ひとりが好きなあなたへ	銀色夏生	幻冬舎	2011	D2412ヒ
22	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ジ (南)
23	女35歳からの「ひとり論」	有川真由美	静山社	2011	B13オ
24	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)
25	本日も独りでできるもん(全2巻)	森下えみこ	メディアファクトリー	2010	EM
26	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)
27	一人で生きる勇気	トロシー・ギルマン	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	私がお金で困らないためには今から何をすればいいですか？	井戸美枝	日本実業出版社	2021	D121ワ (北)
2	おひとりさまの大往生 お金としあわせを貯めるQ&A	畠中雅子	主婦の友社	2021	B16オ
3	人生をストレスフリーに変える 「おひとりさま」のお金の増やし方	瀬戸山エリカ	綜合法令出版	2021	D121オ (北)
4	おひとりさま介護	村田くみ	河出書房新書	2021	A392オ
5	読売新聞「シングルスタイル」編集長は、独身・ひとり暮らしのページをつくっています。	森川暁子	中央公論新社	2020	B16ヨ
6	女ひとり、家を建てる	ツレツレハナコ	河出書房新社	2020	D151オ (北)
7	孤独死しないためのおひとりさまサバイバル術	高嶋あがさ	竹書房	2020	B16コ
8	ゆるりより道ひとり暮らし	おづまりこ	文藝春秋	2019	オM・B16ユ (横・南)
9	中年女子、ひとりで移住してみました 仕事・家・暮らし無理しすぎない田舎暮らしのコツ	鈴木みき	平凡社	2019	A311チ
10	快適！ひとり好き！ いくつになってもセンスよく！	秋川リサ	さくら舎	2019	B15カ
11	おひとりさまのゆたかな年収200万生活（全3巻）	おづまりこ	KADOKAWA	2018	D121オ
12	一人でもだいじょうぶ 仕事を辞めずに介護する	おちとよこ	日本評論社	2017	A391ヒ (仕事)
13	おひとり様でも、一生お金に困らない本	荻原博子	PHP研究所	2017	D121オ (横・北)
14	ひとりでも、お金に困らない人生！全ガイド	日経ホームマガジン	日経BP社	2017	B16ヒ
15	ひとり暮らしも何年め？	たかぎなおこ	KADOKAWA	2015	タM (まんが)
16	「ひとり力」を鍛える暮らし方	清水信子	講談社	2015	B15ヒ
17	38歳からの！女ひとり人生	かなつ久美	KADOKAWA	2014	B16サ
18	マンガおひとりさまの遠距離介護（全2巻）	たけしまさよ	せせらぎ出版	2014	A392マ
19	男おひとりさま道	上野千鶴子	法研	2012	B16オ (横・北)
20	男おひとりさま術	中澤まゆみ	法研	2010	B15オ
21	ひとり暮らしな日々。	たかぎなおこ	主婦と生活社	2010	タM (まんが)
22	三十路、独り身、リアル乳がん闘病記	片野あかり	ジュリアン	2010	C322ミ (南)
23	シングル介護	おちとよこ	NHK出版	2010	A392シ

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 3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。

4. 「ひとり力」をつける暮らし（デビュー編）

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	マンガでわかるひとり暮らしのトリセツ	百田なつき（編著）、 アベナオミ（絵）	マイナビ出版	2022	D11ヒ （北）
2	ひとり暮らしで知りたいことが全部のってる本	主婦の友社（編）	主婦の友社	2021	D11ヒ （南）
3	帰るのが楽しみになるひとり暮らしBOOK	Hanamori	大和書房	2021	D11カ （南）
4	お料理1年生のひとり暮らしごはんBOOK	検見崎聡美	主婦の友社	2020	D143オ （南）
5	一人暮らし働き女子のお仕事時間とおうち時間 丁寧に素敵な毎日を過ごせる理由	aya	日本文芸社	2020	B16ヒ （南）
6	ラクに、すっきり、自分らしく 大人の小さなひとり暮らし	coyuki	主婦の友社	2019	D11オ
7	ダウン症の書家金澤翔子の一人暮らし	金澤泰子	かまくら春秋社	2019	A261カ （南）
8	防犯・防災ひとり暮らしのあんしんBOOK	セコム女性の安全 委員会	大和書房	2019	A113ホ*
9	ひとり暮らしレスキューBOOK	成美堂出版編集部	成美堂出版	2018	D11ヒ （南）
10	ていねいなひとり暮らし 狭くても忙しくてもお金がなくてもできる	shoko	すばる舎	2017	D11テ
11	そろそろ実家を離れたい	曽根愛	KADOKAWA	2015	B13ソ
12	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）
13	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）
14	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）
15	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）
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	D121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）



5. ひとりが楽しい趣味・旅

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	60歳、ひとりを楽しむ準備 人生を大切に生きる53のヒント	岸本葉子	講談社	2022	B15口
2	一人飲みで生きていく	稲垣えみ子	朝日出版社	2021	B11ヒ （北）
3	横浜・鎌倉半日さんぽ ひとりが楽しい！近場でうれしい！おすすめ！	清野博	昭文社	2021	A3113ヨ
4	ひとり酒、ひとり温泉、ひとり山	月山もも	KADOKAWA	2020	D2413ヒ
5	女ひとり温泉をサイコーにする53の方法	永井千晴	幻冬舎	2020	D2413オ （南）
6	49歳、秘湯ひとり旅	松本英子	朝日新聞出版	2020	マM （まんが）



7	おひとりさまStyle		コスミック出版	コスミック出版	2020	D2413オ
8	ひとり旅日和 (全3巻)		秋川滝美	KADOKAWA	2019	ア
9	50歳からのHawaiiひとり時間		永田さち子	産業編集センター	2019	F315ゴ (旅)
10	旅の賢人たちがつくった 女子ひとり海外旅行最強ナビ		山田静、ひとり旅 活性化委員会	辰巳出版	2018	F31ヒ (旅)
11	離島ひとり旅		大島順子	辰巳出版	2018	D2413リ
12	美しいものを見に行くツアーひとり参加		益田ミリ	幻冬舎	2017	マ
13	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
14	女ひとり、イスラム旅		常見藤代	朝日新聞社	2015	F312オ (旅)
15	ひとり時間がもっと楽しくなる幸せノートのつくり方		中山庸子	KADOKAWA	2014	B11ヒ (横浜・北)
16	世界をひとりで歩いてみた		眞鍋かをり	祥伝社	2013	D2413セ
17	ちょっとそこまでひとり旅 だれかと旅		益田リミ	幻冬舎	2013	マ
18	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
19	島旅ひとりっぽ		松島むう	小学館	2013	D2413シ
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 (旅)
21	東京23区女ひとり風呂		小沢カオル	竹書房	2012	D2413ト (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	E12ア (北)
23	女ひとり旅シリーズ (全7巻) 韓国・韓国ごはん・台湾・鎌倉・京都・ハワイ・沖縄		ミカツキカナナほ か	中経出版	2012	F312カ
24	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
25	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)
26	無銭ひとり散歩		辛酸なめ子	コアマガジン	2011	D2413ム (南)
27	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
28	ひとり登山へ、ようこそ!		鈴木みき	平凡社	2011	D254ヒ
29	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)
30	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
31	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)

6. すてきなひとりごはん

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	60歳、女、ひとり、疲れないごはん	銀色夏生	幻冬舎	2022	B15口
2	68歳、ひとり暮らし。きょう何食べる？ 自分のための料理を愉しむ工夫	大庭英子	家の光協会	2022	D143口
3	2品献立でひとり分から作れる！かんたん和食	吉田愛	グラフィック社	2022	D143ニ
4	ひとりごはん日和	堤人美	成美堂出版	2020	D143ヒ (南)
5	おひとりさま専用たんぽぽ食堂 かんたんラクラクうまい	たんぽぽ	永岡書店	2019	D143オ (南)
6	凍ったまますぐ使える1人分冷凍パック たった4分チンするだけでおかずにもスープにも	村上祥子	大和書房	2019	D143コ
7	ひとりぶんのスパイスカレー	印度カリー子	山と溪谷社	2019	D143ヒ
8	#ひとりじめ飯	細川美美	光文社	2019	D143ヒ
9	やみつき小鍋	大友育美	学研プラス	2018	D143ヤ
10	ひとりごはんの愉しみと工夫	有元葉子	東京書籍	2018	D143ヒ
11	これからのシニアごはん日々の、ひとり分	薦田富美子	自由国民社	2018	D143コ (南)
12	おひとりさまのあったか1ヶ月食費2万円生活 四季の野菜レシピ	おづまりこ	KADOKAWA	2017	D143オ (南)
13	アルミホイル超楽レシピ	浅野曜子	日東書院本社	2016	D143ア
14	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)
15	ひとり料理	木村緑	京阪神エルマガジン社	2014	D143ヒ (南)
16	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
17	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)
18	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)
19	東京おんな一人飯	日高トラ子	角川書店	2013	D143ト (北)
20	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)
21	世界一周ひとりメシ	イシコ	幻冬舎	2012	D2413セ



人と人が結びつくのは素敵なことですが、それがどうしても難しく感じる時もあります。

そういうときは無理をせず、自然やモノに目を向けてみるのも1つの方法です。

山や海をぼーっと眺めたり、図書館で目に留まった本を手にとったり。

目まぐるしく動き回る人間に対して、自然はどっしりと別のリズムを刻んでいるし、モノはいつも変わらずそこにあります。

7. 不安を安心に変える ひとりの古い支度

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	87歳、古い団地で愉しむひとりの暮らし	多良美智子	すばる舎	2022	D11ハ (南)
2	89歳、ひとり暮らし。お金がなくても幸せな日々の作りかた	大崎博子	宝島社	2022	D11ハ
3	おひとりさまの終活準備BOOK	酒井富士子	三笠書房	2022	B16オ (北)
4	おひとりさまで逝こう 最期まで自分らしく	三国浩晃	弓立社	2022	B16オ
5	おひとりさまの死後事務委任	島田雄左、吉村信一	税務経理協会	2022	A112オ (南)
6	最期まで在宅おひとりさまで機嫌よく	上野千鶴子	中央公論新社	2022	B16サ
7	在宅ひとり死のススメ	上野千鶴子	文藝春秋	2021	A392サ (南)
8	家族に頼らないおひとりさまの終活	奥田周年ほか	ビジネス教育出版社	2021	B16カ
9	おひとりさまの認知症幸せに暮らす準備ブック	高瀬義昌 (監修)	主婦の友社	2021	B15オ (南)
10	おひとりさまの親と私の「終活」完全ガイド	日経BPムック	日経BP	2020	B16オ
11	おひとりさまの大往生ガイドBOOK	村松静子 (監修)	主婦の友社	2020	A39オ (南)
12	ひとりで老いるということ	SBクリエイティブ	松原惇子	2020	B15ヒ (南)
13	孤独こそ最高の老後	SBクリエイティブ	松原惇子	2019	B15コ (南)
14	ひとり老後、賢く楽しむ	文響社	岸本葉子	2019	B15ヒ
15	ドキュメントひとりが要介護になるとき。 単身老後に「在宅」は大丈夫ですか!?	山口道宏 (編著)	現代書館	2019	A39ヒ (南)
16	70歳、はじめての男ひとり暮らし	西田輝夫	幻冬舎	2017	B15シ (南)
17	99歳、ひとりを生きる。ケタ外れの好奇心で	堀文子	三笠書房	2017	D2111ク (北)
18	98歳。心して「一人」を楽しく生きる	吉沢久子	海竜社	2016	B15ク (南)
19	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
20	一〇三歳、ひとりで生きる作法	篠田桃紅	幻冬舎	2016	B15ヒ
21	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
22	いきいき96歳!	吉沢久子	新日本出版	2014	B15イ (南)
23	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)
24	上野千鶴子が聞く小笠原先生、ひとりで家で死ぬますか?	上野千鶴子	朝日新聞出版	2013	C27ウ
25	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)
26	97歳の幸福論。	笹本恒子	講談社	2012	D2112ク
27	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)

