



本のベスト展 ～新しい本との出会いをあなたに～

2021年度 横浜市男女共同参画センター3館の貸出数ランキング 上位を中心に、
 おすすめ本80冊を集めました。
 フォーラムの情報ライブラリでは、ジェンダーの観点で社会の状況を見つめ、
 当事者の方に寄り添うような本選びを心がけています。
 暮らしの中で悩みや葛藤があるとき、
 ふと手に取った「本」が助けになるかもしれません。
 今まで読んだことのない本、新しいジャンルに手を出すきっかけにも、ぜひお役立てください。

A. 女性論とその周辺

ジェンダーに関する専門書のほか、女性史や世界各国の女性を取り巻く状況を知る本、
 介護の本、子どもをめぐる問題についての本などがそろっています。



書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1 上野先生、フェミニズムについてゼロから教えてください！	上野 千鶴子	大和書房	2020	A23ウ
2 男社会がしんどい	田房 永子	竹書房	2020	A311オ
3 在宅ひとり死のススメ	上野 千鶴子	文藝春秋	2021	A392ザ
4 ノマド 漂流する高齢労働者たち	ジェシカ・ブルーダー (著)、鈴木 素子 (訳)	春秋社	2018	A315ノ
5 中年女子、ひとりで移住してみました	鈴木 みき	平凡社	2019	A311チ
6 A1って何だろう？	関 和之	旺文社	2020	A36エ
7 戦争は女の顔をしていない	スヴェトラナ・アレクシエーヴィチ	KADOKAWA	2020	A33セ
8 人新世の「資本論」	斎藤 幸平	集英社	2020	A34シ
9 女帝小池百合子	石井 妙子	文藝春秋	2020	A261ジ
10 手取り17万円からの貯金の教科書 イラスト図解ががんばらないでできる！	横山 光昭 (監修)	宝島社	2020	A343テ
11 もしも…に慌てない登山式DE防災習慣	鈴木 みき	講談社	2020	A355モ
12 鎌倉だから、おいしい。	甘糟 りり子	集英社	2020	A3113カ
13 若者たちのニューノーマル Z世代、コロナ禍を生きる	牛窪 恵	日経BP日本経済新聞出版本部	2020	A34フ
14 親の介護をはじめの人へ伝えておきたい10のこと	鳥居 りんこ	地球の歩き方	2021	A392オ
15 自然の死 科学革命と女・エコロジー	キャロリン・マーチャント (著)、団まりな (著)	工作舎	1985	A361シ
16 まんが子どものいない私たちの生き方 おひとりさまでも、結婚しても。	森下 えみこ (まんが)、くどう みやこ (まんが原案コラム)	小学館	2021	A311マ
17 コロナ禍の東京を駆ける 緊急事態宣言下の困窮者支援日記	稲葉 剛 (編)、小林 美穂子 (編)、和田 静香 (編)	岩波書店	2020	A35コ
18 何とかならない時代の幸福論	ブレイディみかこ (著)、鴻上 尚史 (著)	朝日新聞出版	2021	A35ナ
19 ルース・ベイダー・ギンズバーグ 信念は社会を変えた！	ジェフ・ブラックウェル (編)、ルース・ホプデイ (編)、橋本 恵 (訳)	あすなろ書房	2020	f2k*
20 ケーキの切れない非行少年たち	宮口 幸治	新潮社	2019	A381ケ

B. 生きかた・しごと

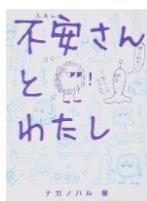
ライフステージごとの生きかたの本、人間関係の本、仕事や働き方の本、子育ての本など暮らしのなかで困りごとのある方やスキルアップをめざす方に寄り添う本がそろっています。



書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1 私は私のままで生きることにした	キム スヒョン	ワニブックス	2019	B11フ
2 ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー	ブレイディみかこ	新潮社	2019	B34ホ
3 人生の後半戦、私たちはもっと輝こう！ 女性50代からのキャリアデザイン	森 ゆき	セルバ出版	2020	B14ジ
4 おひとりさまの老後	上野 千鶴子	法研	2007	B16オ
5 妻が口をきいてくれませんか	野原 広子	集英社	2020	B33ツ
6 あつかったらぬげばいい	ヨシタケ シンスケ	白泉社	2020	B11ア
7 人生のやめどき	樋口 恵子	マガジンハウス	2020	B15ジ
8 妻は他人	さわぐち けいすけ	KADOKAWA	2017	B33ツ
9 58歳から日々を大切に小さく暮らす	ショコラ	すばる舎	2019	B15ゴ
10 多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。	J am	サンクチュアリ出版	2020	B31タ

C. こころとからだ

多様な性に関する本、ドメスティックバイオレンス（DV）や性暴力についての本、妊娠・出産・更年期、女性特有の病気についての本、発達障がいの本、依存症の本など心とからだに寄り添う本がそろっています。



書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1 ずぼらヨガ	崎田 ミナ	飛鳥新社	2017	C313ズ
2 不安さんとわたし	ナガノ ハル	山吹書店	2019	C323フ
3 意識低い系ヨガのすすめ	大日野 カルコ	ナツメ社	2020	C313イ
4 「繊細さん」の知恵袋	武田 友紀	マガジンハウス	2020	C21セ
5 空気が読めなくてもそれでいい。	細川 貂々	創元社	2020	C323ク
6 アサーション入門	平木 典子	講談社	2012	C213ア
7 症状別身近な食材で不調を改善はじめての薬膳ごはん	武 鈴子	家の光協会	2020	C316シ
8 イヤな気持ちが一掃と消えていくココロにいいこと事典	心地よい暮らしをつくる会	青春出版社	2017	C21イ
9 イタリア薬膳ごはん	中村 浩子	講談社	2020	C316イ
10 ぴーちゃんは人間じゃない？	ぴーちゃん	イースト・プレス	2021	C323ピ

D. 生活と芸術・文学

家計についての本、手しごとの本、時短料理や片付けなど家事についての本のほか



書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1 82年生まれ、キム・ジヨン	チョ ナムジュ	筑摩書房	2018	D232ハ
2 そして、バトンは渡された	瀬尾 まいこ	文藝春秋	2018	セ
3 今日の人（1・2）	益田 ミリ	ミシマ社	2017	マ
4 思わず考えちゃう	ヨシタケ シンスケ	新潮社	2019	ヨ
5 孤独という道づれ	岸 恵子	幻冬舎	2019	キ
6 口福のレシピ	原田 ひ香	小学館	2020	ハ
7 彼女は頭が悪いから	姫野 カオルコ	文藝春秋	2018	ヒ
8 あるものでまかなう生活	井出 留美	日経BP日本経済新聞出版本部	2020	D11ア
9 検事の信義	柚月 裕子	KADOKAWA	2019	ユ
10 小さいコトが気になります	益田 ミリ	筑摩書房	2019	マ

E. 情報と市民活動

パソコンの操作方法、WordやExcelの使い方、SNSの使い方、メディアリテラシーの本、



書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1 パソコン仕事が10倍速くなる80の方法	田中 拓也	SBクリエイティブ	2017	E13バ
2 スマホの「わからない!」をぜんぶ解決する本	—	宝島社	2020	E12ス
3 世界一簡単な大人のLINE入門	—	宝島社	2020	E12セ
4 Zoom基本+活用ワザ	田口 和裕	インプレス	2020	E12ズ
5 インスタグラムの新しい発信メソッド	舛谷 真由	同文館出版	2019	E12イ
6 いちばんやさしい60代からのAndroidスマホ	増田 由紀	日経BP	2020	E12イ
7 ZOOMはじめました	秋田 稲美	WAVE出版	2020	E12ズ
8 マンガでわかるExcel	羽毛田 睦士	KADOKAWA	2020	E13マ
9 Excelピボットテーブル基本&便利技	井上 香緒里	技術評論社	2020	E13エ
10 脱マウス最速仕事術	森 新	ダイヤモンド社	2020	E13ダ

F. 国際協力と開発

国際協力や世界各国の滞在記、SDGsの本などがそろっています。



書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1 北欧女子オーサが見つけた日本の不思議 (1・2・3)	オーサ イェークストロム	KADOKAWA	2015 ~2020	F311ホ
2 北欧女子オーサ日本を学ぶ	オーサ イェークストロム	KADOKAWA	2020	F311ホ
3 世界のニュースを日本人は何も知らない (1・2)	谷本 真由美	ワニブックス	2019	F311セ
4 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
5 シリアで猫を救う	アラー アルジャリール	講談社	2020	F312シ
6 こどもと暮らす北欧スウェーデン	井浦 ふみ	マイルスタッフ	2020	F313コ
7 やっぱりかわいくないフィンランド	芹澤 桂	幻冬舎	2021	F313ヤ

絵本

一般的な絵本のほか、パパと赤ちゃんが遊ぶ絵本、ひとり親のご家庭向けの絵本、



書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1 ぼくのママはうんてんし	おおとも やすお	福音館書店	2012	Pホ
2 トイレロケット	はつとり ひろき	講談社	2019	Pト
3 おふろ	いもと ようこ	金の星社	2015	Pオ
4 どこ? どこ?	さつき ねむ	教育画劇	2016	Pド
5 おむつのなか、みせてみせて!	ヒド・ファン・ヘネヒテン (文 絵)、松永 りえ (訳)	バイインターナショナル	2018	Pオ
6 タンタンタンゴはパパふたり	ジャスティン・リチャードソン、 ピーター・パーネル (文)、 ヘンリー・コール (絵)、 尾辻 かな子・前田和男 (訳)	ポット出版	2008	Pタ
7 あめだま	ベク ヒナ (作)、長谷川 義史 (訳)	ブロンズ新社	2018	Pア
8 みずとはなんじゃ?	かこ さとし	小峰書店	2018	Pミ
9 おとうさんあそぼう	わたなべ しげお	福音館書店	1986	Pオ
10 3人のママと3つのおべんとう	ククチスン	ブロンズ新社	2020	Pサ

- ◆横浜市男女共同参画センター3館では、ジェンダー平等をテーマにした情報を収集し、提供しています。
 - ◆資料はどなたでも閲覧できます。横浜市在住または在勤・在学の方にはライブラリカードを発行し貸出をしています。
 - ◆右のQRコードから蔵書検索や本の予約人数を確認することができます。
- 問合せ：045-862-5056 (フォーラム 情報ライブラリ)

