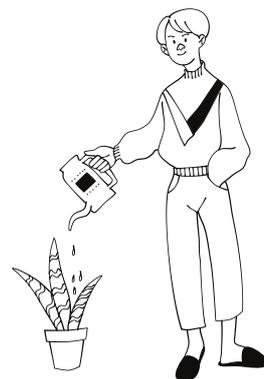


本を読んで国際ガールズ・デーに参加しよう！

本当に自分に必要な情報に出会えたとき 人は行動する力がわいてくる。

国際ガールズ・デーは、女の子の権利やエンパワーメントの促進を、広く国際社会に呼びかける一日。2011年に国連が制定しました。女の子が人生におけるあらゆる選択肢を自分の意思で選びとり、生きていくために必要な力を身につけていくことや男女が対等に家庭内や社会の意思決定に参画する力をつけることを応援しようという意味がこめられています。



現代の日本では男女の区別なく学校に通って学ぶ機会があります。しかし社会をみわたせば、まだまだ女性（男性）は～あるべきといった考え方が残っていて、様々な壁に直面するうちに、学び舎努力で身につけてきた力を発揮できないと感じてしまうこともあるのではないのでしょうか。

そんなときには、傍らに本を。

読書を通して様々な情報にふれ、疲れてしまった気持ちをほぐしながら自分の生き方や働き方を自分で選択する力を取り戻していきませんか？



本当に自分に必要な情報に出会えたとき、人は行動する力がわいてくる。情報ライブラリでは、読書を通してこのような体験をお届けしたいと考えています。

社会のなかにある問題を知り、私の課題を捉えなおす本

・ 所蔵番号：35000587

母の壁

子育てを追いつめる重荷の正体
前田正子・安藤道人(著) 岩波書店 2023



・ 所蔵番号：comming soon

男尊女卑依存社会

齊藤章佳(著) 亜紀書房 2023



・ 所蔵番号：33000952

格差と分断の社会地図

石井光太(著) 日本実業出版社 2021

Girls



・ 所蔵番号：34001195

なぜ理系に女性が少ないのか

横山広美(著) 幻冬舎 2022



・ 所蔵番号：32000815

男社会がしんどい

田房永子(著) 竹書房 2020



・ 所蔵番号：33000285

女の子はどう生きるか

上野千鶴子(著) 岩波書店 2021

Girls



・ 所蔵番号：31000721

ぼそぼそ声のフェミニズム

栗田隆子(著) 作品社 2019



・ 所蔵番号：33000344

失われた賃金を求めて

イミンギョン(著)、小山内園子・すんみ(訳)
タバックス 2021



Girls …10代におすすめの本

ちょこっとコラム

Personal is Political

「個人的なことは、政治的なこと」という言葉を知っていますか？これは私的な体験が軽んじられがちだった時代に、「個人に起きた出来事」も社会構造によってあてがわれた「政治的なこと」なのではないかと訴え、問題化するきっかけにしようとした言葉です。あなたが抱えている困難は、あなたひとりの問題ではなく、社会全体で考えていくべき課題なのだから、一緒に解決していきましょう。そのように捉えてみませんか？

本を読んで国際ガールズ・デーに参加しよう！

自分らしさを取り戻す ヒントを探せる本

・ 所蔵番号：comming soon
「言葉にできない気持ち」の言語化ノート
NHK「言葉にできない、そんな夜。」制作班(著)
小学館 2023



・ 所蔵番号：34000868
「呪いの言葉」の処方箋
井上智介(著) ナツメ社 2022



・ 所蔵番号：comming soon
おつかれ、今日の私。
ジェーン・スー(著) マガジンハウス 2022



・ 所蔵番号：33001196
ダメじゃないんじゃないんじゃない
はらだ有彩(著) KADOKAWA 2021



・ 所蔵番号：31000662
「空気」を読んでも従わない
生き苦しさからラクになる
鴻上尚史(著) 岩波書店 2019

Girls



・ 所蔵番号：35000610
「自分の意見」ってどうつくるの？
平山美希(著) WAVE出版 2023

Girls



・ 所蔵番号：35000327
女性を閉じこめる「ずるい言葉」
森山至貴(著) WAVE出版 2023

Girls



・ 所蔵番号：34000879
立ち止まっても休んでもいい
自分を取り戻すゆるい逃げ方
中島輝(著) 学研プラス 2022



・ 所蔵番号：32000941
私のところが決めていい
岩井美代子・ふじわらかずえ(著) ワニブックス 2020



・ 所蔵番号：31001148
がんばらない練習
pha(著) 幻冬舎 2019



Girls …10代におすすめの本

相談で、自分の心を整理するということ

・ 所蔵番号：35000516
1980年、女たちは「自分」を語りはじめた
河野貴代美(著) 幻冬舎 2023



・ 所蔵番号：32000265
それはあなたが望んだことですか
フェミニストカウンセリングの贈りもの
河野貴代美(著) 三一書房 2020



・ 所蔵番号：34001122
言葉を失ったあとで
信田さよ子・上間陽子(著) 筑摩書房 2021



・ 所蔵番号：30000617
男性は何をどう悩むのか
男性専用相談窓口から見る心理と支援
濱田智崇(著) ミネルヴァ書房 2018



つらい気持ち、ひとりで抱えていませんか？

フォーラムの相談室では、女／男らしさにとらわれない、あなたらしい生き方を応援する視点に立って、一人ひとりが直面するさまざまな問題について相談員がお聴きし、解決への道すじをいっしょに考えます。
人に話す中で、一番気がかりだったこと、自分の本当の気持ちに気づくことがあります。「こんなこと相談してもいいのかな…？」と心配なさらずに、どうぞお電話ください。相談は無料、秘密は厳守します。

性別、年齢に関わらずどなたでもご利用いただけます

心とからだと生き方の電話相談

045-871-8080

火曜・水曜・金曜・土曜 9:30～16:00

金曜 18:00～20:00(祝日除く)

本を読んで国際ガールズ・デーに参加しよう！

本当に自分に必要な情報に出会えたとき人は行動する力がわいてくる。
生き方や働き方の参考になる本を紹介します。

性別の壁を感じたときに読みたい本

・ 所蔵番号：33000405

男が介護する

津止正敏(著) 中央公論新社 2021



・ 所蔵番号：29001711

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
平山亮(著) 勁草書房 2017



・ 所蔵番号：34001058

なぜパパは10日間の育休が取れないのか？

成川献太、パパ育休2.0プロジェクトメンバー(著)
グーテンブック 2021



・ 所蔵番号：34000776

社労士が教える産休・育休制度を有利に活用する本

男性の育児参加のすすめ！企業のゼロ負担と意識改革！
袁田真吾(著) 笑かお書房 2022



・ 所蔵番号：35000584

「わたしが管理職になるのも悪くない」と思える本

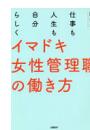
木須八重子(著) ごきげん事務局 2023



・ 所蔵番号：32000484

仕事も人生も自分らしく イマドキ女性管理職の働き方

麓幸子(著) 日経BP 2020



・ 所蔵番号：35000429

料理は妻の仕事ですか？

アベナオミ(著)、白央篤司(監修) KADOKAWA 2023



・ 所蔵番号：30000593

とらわれない生き方母として

「いいお母さん」プレッシャーのかわし方
ヤマザキマリ(著) KADOKAWA 2015



自分軸で生きていく

・ 所蔵番号：35000446

田嶋先生に人生救われた私がフェミニズムを語っていいですか！？

アルテイシア・田嶋陽子(著) KADOKAWA 2023



・ 所蔵番号：35000659

「わたしはわたし」で生きていく。

パービー(著) PHP研究所 2023



・ 所蔵番号：35000498

闘いの庭咲く女 彼女がそこにいる理由

ジェーン・スー(著) 文藝春秋 2023



・ 所蔵番号：35000137ほか

ブスなんて言わないで (1)~(3)

とあるアラ子(著) 文藝春秋 2022~



・ 所蔵番号：coming soon

人生山と谷しかないけど、なんだかんだ幸せです

残業クライ子ちゃん(著) KADOKAWA 2023



Girls

・ 所蔵番号：34001046

産んでくれなんて頼んでないし

シオリヌ(著) イーストプレス 2022



・ 所蔵番号：35000530

暮らす働く、もっと明るいほうへ。

Emi(著) 大和書房 2023



Girls

・ 所蔵番号：35000581

ぜんぶ体型のせいにするのをやめてみた。

竹井 夢子(著) 大和書房 2021



・ 所蔵番号：35000581

あの日、選ばれなかった君へ

阿部広太郎(著) ダイヤモンド社 2023



Girls

・ 所蔵番号：31001091

どうせカラダが目当てでしょ

王谷晶(著) 河出書房新社 2010



Girls ...10代におすすめの本



図書室の利用方法については
ホームページをご参照ください。



男女共同参画センター横浜

<https://www.women.city.yokohama.jp/y/>

本を読んで国際ガールズ・デーに参加しよう！

自分を大切にし、ケアするすべは多岐にわたります。
自分にあった方法を見るけるヒントになる本を紹介します。

心とからだのつながりを大切にする

・ 所蔵番号：34001063

「女の痛み」はなぜ無視されるのか？
アヌシェイ・フセイン(著)、堀越英美(訳) 品文社 2022



・ 所蔵番号：35000149

女はいつも、どっかが痛い
がんばらなくてもラクになれる自律神経
整えレッスン
やまざきあつこ(著)、鳥居りんこ(取材・文) 小学館 2022



・ 所蔵番号：34001101

医者が教えるすごい生理循環
日比野佐和子(著)、太田博明(監修) アンノンブックス 2022



・ 所蔵番号：34000585

女性の生き方を左右する
子宮のきほん
善方裕美(監修) 池田書店 2022



・ 所蔵番号：35000138

自分を傷つけながら生きるなんて、あんたどれだけDMなの？
堀ママ(著) ダイヤモンド社 2020



・ 所蔵番号：35000629

セルフケアの超基本
心&体と上手につきあう
MINAMI(著) マイナビ出版 2023



・ 所蔵番号：34000414

まいにちのお灸と養生 心と体をゆるめて、すっきり巡る
すきさん(著) ナツメ社 2023



・ 所蔵番号：34000801

万年不調から抜けだすがんばらないご自愛
竹内絢香(著)、鈴木裕介(監修) KADOKAWA 2022



・ 所蔵番号：34000774

40代から始めよう！閉経マネジメント
更年期をラクに乗り切る、体と心のコントロール術
吉形玲美(著) 講談社 2022



・ 所蔵番号：34000110

心が揺れがちな時代に「私は私」
で生きるには
高尾美穂(著) 日経B P 2021



フォーラムの健康講座に参加してみよう

フォーラムでは、出産や更年期など、ライフステージごとに
変化する女性のからだに寄り添ったプログラムを展開してい
ます。
体操教室やワークショップ、健康セミナーなどを行い、冷え
や肩こり、更年期症状や尿漏れなど、医療だけでは解決でき
ない女性特有の健康課題に取り組む場を提供しています。



健康講座 講師のオススメ本

推薦：週末ピラティス講師

・ 所蔵番号：20001718

伊達公子のピラティスレッスン
『ココロ』と『カラダ』のキレイを
つくる12のプログラム
日本放送協会、日本放送出版協会(編) 日本放
送出版協会 2008



推薦：週末ヨガ講師

・ 所蔵番号：32000196

アーユルヴェーダ入門
インド伝統医学で健康に！
上馬場和夫・西川真知子(著) 山と溪谷社
2020



推薦：セルフケアヨガ講師

・ 所蔵番号：30000922

新しいピラティスの教科書
石部美樹(著)、石垣英俊・高橋なぎ(監修) 池田
書店 2020



推薦：コンディショニングヨガ講師

・ 所蔵番号：32001311

家族だから愛したんじゃなく
て、愛したのが家族だった
岸田奈美(著) 小学館 2020



本を読んで国際ガールズ・デーに参加しよう！

自分を大切にし、ケアするすべは多岐にわたります。
自分にあった方法を見るけるヒントになる本を紹介します。

＼ただ、そこあるという安心感～自然に触れる／

・ 所蔵番号：34000636

湘南ハイク

鎌倉・逗子・葉山・横須賀・三浦の山と海歩き
山と溪谷社(編) 山と溪谷社 2022



・ 所蔵番号：34000413

脱ペーパードライバー

やっぱり運転できるようになりたい！

森下えみこ(イラスト)、沢村秋岳(監修) ナツメ社 2022



・ 所蔵番号：31000458

世界でいちばん素敵な海の教室

藤岡換太郎(監修) 三才ブックス 2019



・ 所蔵番号：31000830

正しく歩いて、不調を治す。

簡単だから毎日続くストレッチング&トレーニング

田中尚喜(著) クロスメディア・パブリッシング 2019



・ 所蔵番号：30000593

ダムの歩き方全国版

萩原雅紀(監修)、地球の歩き方編集室(編集) ダイアモンド・ビッグ社 2018



・ 所蔵番号：30001164

子どもと木であそぶ

樹木医が教える「木あそび」ガイド

岩谷美苗(著) 東京書籍 2018



・ 所蔵番号：28000496

世界一うつくしい植物園

木谷美咲(文)、森田高尚(監修) エクスナレッジ 2016



・ 所蔵番号：23000024

コケはともだち

藤井久子(著)、秋山弘之(監修) リトル・モア 2011



＼ソロで楽しむ 6選／

・ 所蔵番号：35000643

ひとりあそびの教科書

宇野常寛(著) 河出書房新社 2023



・ 所蔵番号：35000496

孤独を楽しむ人、ダメになる人

有川真由美(著) P H P 研究所 2023



・ 所蔵番号：35000605

ソロ活はじめました！

独身アラサー派遣OLが生活費15万円で
も毎日世界一楽しむ方法

よしみ子(著) KADOKAWA 2023



・ 所蔵番号：34000581

幸せな孤独

「幸福学博士」が教える「孤独」を幸せ
に変える方法

前野隆司(著) アスコム 2022



・ 所蔵番号：33000144

孤独も板につきまして

気ままで上々、「ソロ」な日々

あたそ(著) 大和出版 2020



・ 所蔵番号：34000680

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(著) KADOKAWA 2022



ちょこっとコラム

健康面での男女の違いに着目した「性差医療」とは？

女性は人生の段階ごとに、ホルモンバランスの変化に応じてさまざまな健康上の問題が生じることがあります。情緒不安定や頭痛などの症状が表れる月経前症候群（PMS）、閉経前後にほてりやめまいが起こる更年期障害などが挙げられます。また、病気によって男女間で発症率に偏りがあったり、症状の表れ方が異なったりすることもわかっています。アメリカ合衆国では臨床データの対象が男性中心であることに医師から疑問の声が上がったのを機に「性差医療」が大きく進展しました。日本では2000年代に性差医療の考え方が広まったのち、停滞期が続いていましたが、2023年3月に閣議決定された成育医療の施策についての基本方針の中では「女性がライフステージごとに、健康状態に応じて的確に自己管理するためのヘルスケアの推進」などが盛り込まれています。



図書室の利用方法については
ホームページをご参照ください。



男女共同参画センター横浜

<https://www.women.city.yokohama.jp/y/>

本を読んで国際ガールズ・デーに参加しよう！

自分を大切にし、ケアするすべは多岐にわたります。
自分にあった方法を見るけるヒントになる本を紹介します。

手づくりを楽しむコツとすべ

・ 所蔵番号：31001866

おたのしみ歳時記

杉浦さやか(著) ワニブックス 2019



・ 所蔵番号：29000717

靖子の夢

光浦靖子(著) スイッチ・パブリッシング 2017



・ 所蔵番号：34001101

ぼくのまつり縫い

手芸男子は好きっていけない

神戸遥真(著)、井田千秋(絵) 借成社 2019



・ 所蔵番号：29001909

手仕事礼讃

日々の暮らしの中に残したい手づくりを
愉しむコツと工夫

林ことみ(著) 誠文堂新光社 2017



・ 所蔵番号：31000784

ちいさな暮らしのたねレシピ

早川ユミ(著) PHP研究所 2017



・ 所蔵番号：34000372

アップサイクル・ノート 今ある布 を大切に使いまわす

グラフィック社編集部(編) グラフィック社 2022



・ 所蔵番号：34000293

一生使えるミシンの基本

ソーイングの基本とテクニックを徹底解説

クライ・ムキ(著) 主婦の友社 2022



・ 所蔵番号：34000972

リメイクしたらオンリーワンが できました。

津田蘭子(著) JTBパブリッシング 2020



・ 所蔵番号：30001595

親子で楽しく「ぬう」と「あむ」

くまだまり・GON YA(監修)、主婦の友社(編) 主婦の友社 2018



・ 所蔵番号：27001818

はじめての大人かわいいアクセサリ - 5分~60分で作れる48レシピ

マイナビ出版(編著) マイナビ出版 2015



生活工房を知っていますか？

フォーラムの生活工房は暮らしを創造するスペースとして、使う人たちによって生かされ、育てられてきました。日々、たくさんの作品が手しごとによってうまれる場所です。
おひとり300円で気軽にご利用できます。



生活工房担当者のオススメ本

・ 所蔵番号：35000594

「ものづくり」のジェンダー格差

フェミニイズされた手仕事の言説をめぐって
山崎明子(著) 人文書院 2023



・ 所蔵番号：33000957

生きるためのフェミニズム パン とバラと反資本主義

堅田 香緒里(著) タパブックス 2021



・ 所蔵番号：35000187

私の生活改善運動

安達茉莉子(著) 三輪舎 2022



・ 所蔵番号：34001179

まとまらない言葉を生きる

荒井樹裕(著) 柏書房 2021



図書室の利用方法については
ホームページをご参照ください。



男女共同参画センター横浜
<https://www.women.city.yokohama.jp/y/>