

本のベスト展 ～新しい本との出会いをあなたに～



2022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 健康以下、介護未満親のトリセツ	カータン	KADOKAWA	2020	A39ケ
2 在宅ひとり死のススメ	上野 千鶴子	文藝春秋	2021	A392ザ
3 同調圧力	鴻上 尚史	講談社	2020	A35ド
4 海をあげる	上間 陽子	筑摩書房	2020	A3119ウ
5 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
6 ノマド	ジェシカ ブルーダー	春秋社	2018	A315ノ
7 母さん、ごめん。	松浦 晋也	集英社	2022	A392カ
8 沼で溺れてみたけれど	ひらりさ	講談社	2021	A35ヌ
9 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
10 女と男、このしんどさは誰のせい？	描き子	永岡書店	2021	A23オ
11 JK、インドで常識ぶっ壊される	熊谷 はるか	河出書房新社	2021	A312ジ
12 思いがけず利他	中島 岳志	ミシマ社	2021	A35オ
13 男社会がしんどい	田房 永子	竹書房	2020	A311オ
14 なぜ外国人女性は前髪を作らないのか	サンドラ ヘフェリン	中央公論新社	2021	A311ナ
15 困っている子を見逃すな	宮口 幸治	扶桑社	2021	A383コ
16 ひきこもりの真実	林 恭子	筑摩書房	2021	A35ヒ
17 暁の宇品	堀川 恵子	講談社	2021	A33ア
18 マンション・地震に備えた暮らし方	国崎信江 つなぐネットコミュニケーションズ	つなぐネットコミュニケーションズ	2013	A355マ
19 どうしても頑張れない人たち	宮口 幸治	新潮社	2021	A381ド
20 他者の靴を履く	ブレイディみかこ	文藝春秋	2021	A35タ

B. 生きかた・しごと

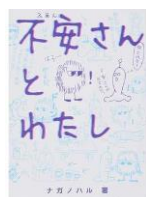
ライフステージごとの生きかたの本、人間関係の本、仕事や働き方の本、子育ての本など暮らしのなかで困りごとのある方やスキルアップをめざす方に寄り添う本がそろっています。



	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ワ
2	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
3	ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー	プレイディみかこ	新潮社	2019	B34ボ
4	あの頃世界のすべてだった学校と自分への呪いにさよならするまで	もつお	KADOKAWA	2021	B12ア
5	コウペンちゃんとおべんきょうする『幸福論』	富増 章成	KADOKAWA	2020	B11コ
6	生きるために、捨ててみた。	だいた ひかる	幻冬舎	2021	B11イ
7	ほしいのは『つかれない家族』	ハラユキ	講談社	2020	B32ホ
8	その日まで	瀬戸内 寂聴	講談社	2022	B11ソBun
9	結局、心に従ったほうがうまくいく	ヒロコ グレース	大和書房	2022	B11ケ
10	とらわれない生き方母として	ヤマザキマリ	KADOKAWA	2015	B341ト

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	マンガ がんで死にかけて12年、元気に働いてます	たむら ようこ	日経BP	2021	C322マ
2	不安さんとわたし	ナガノ ハル	山吹書店	2019	C323フ
3	40代が、こんなにしんどいなんて聞いてなかった	フカザワ ナオコ	幻冬舎	2021	C26ヨ
4	からだところを整える	田中 のり子	エクスナレッジ	2020	C313カ
5	オトナ女子の不調をなくすカラダにいいこと大全	小池弘人	サンクチュアリ出版	2015	C313オ
6	モラニゲ	榎本 まみ	飛鳥新社	2021	C14モ
7	なおりはしないが、ましになる 1	カレー沢薫	小学館	2021	C323ナ
8	ハブられても生き残るための深層心理学	きたやま おさむ	岩波書店	2021	C212ハ
9	こころのソーシャルディスタンスの守り方	大嶋 信頼	主婦の友社	2020	C21コ
10	わたしは黙らない	合同出版編集部	合同出版	2021	C13ワ

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女性の表現活動に関する本や女性作家を中心とした小説などがそろっています。



書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1 今日の人生 (1・2)	益田 ミリ	ミシマ社	2017	D2312マ
2 82年生まれ、キム・ジョン	チヨ ナムジュ	筑摩書房	2018	D232チ
3 ライオンのおやつ	小川 糸	ポプラ社	2019	D2312オ
4 口福のレシピ	原田 ひ香	小学館	2020	D2312ハ
5 おひとりさまのゆたかな年収200万生活 3	おづ まりこ	KADOKAWA	2020	D121オ
6 魂手形	宮部 みゆき	KADOKAWA	2021	ミ
7 52ヘルツのクジラたち	町田 そのこ	中央公論新社	2020	マ
8 代理母、はじめました	垣谷 美雨	中央公論新社	2021	カ
9 消えたママ友	野原 広子	KADOKAWA	2020	漫ノM
10 らんたん	柚木 麻子	小学館	2021	ユ

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、地域活動やNPO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 パソコン仕事は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 仕事7
2 マンガでわかるExcel	羽毛田 睦士	KADOKAWA	2020	E13マ
3 オッサンの壁	佐藤 千矢子	講談社	2022	E161オ
4 スマホ使いこなしてる？	こいし ゆうか	マガジンハウス	2019	E12ス
5 声を上げる、声を届ける	澤田 大樹	亜紀書房	2021	E162コ
6 1冊ですべて身につくWordPress入門講座	Mana	SBクリエイティブ	2022	E13イ 仕事3
7 地域活動のススメ	新谷 和代	幻冬舎メディアコンサルティング	2019	E21チ
8 デジタル依存症の罠	香山 リカ	さくら舎	2022	E12デ
9 ひきこもり図書館	頭木 弘樹	毎日新聞出版	2021	E141ヒ
10 トラブックス	野瀬 奈津子	玄光社	2017	E14タ

F. 国際協力と開発

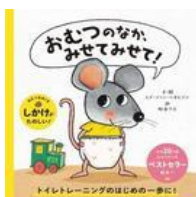
国際協力や世界各国の滞在記、SDGsの本などがそろっています。



書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1 北欧女子オーサ日本を学ぶ	オーサ イェクストロム	KADOKAWA	2020	F311ホ 漫イM
2 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	旅/ F315ゴ
3 シリアで猫を救う	アラール アルジャリール	講談社	2020	F312シ
4 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
5 世界のニュースを日本人は何も知らない	谷本 真由美	ワニブックス	2019	F311セ
6 世界の美しい博物館	バイインターナショナル	バイインターナショナル	2018	旅/ F31セ
7 ピアトリクス・ポターを訪ねる イギリス湖水地方の旅	北野佐久子	大修館書店	2013	F313ビ
8 辺境の国アメリカを旅する	鈴木 晶子	明石書店	2022	F315へ
9 バタフライ	ユスラ マルディニ	朝日新聞出版	2019	F34バ
10 人は愛するに足り、真心は信ずるに足る	中村哲	岩波書店	2010	F21ヒ

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、性の話を伝える絵本、ジェンダーの視点に配慮された絵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 りんごかもしれない	ヨシタケシンスケ	ブロンズ新社	2013	PI
2 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*
3 ノンタンスプーンたんたんたん	キヨノサチコ	偕成社	2011	PI
4 がたんごとんがたんごとん	安西 水丸	福音館書店	1987	PK*
5 ねぐせのしくみ	ヨシタケ シンスケ	ブロンズ新社	2020	Pネ
6 おむつのなか、みせてみせて!	ヒド・ファン・ヘネヒデン (文 絵)、松永 りえ (訳)	バイインターナショナル	2018	PO
7 どうぶつぱっかーん! ママだーれ?	わだ ことみ	東京書店	2019	PK*
8 ぐりとぐら	中川李枝子 (作) 大村百合子 (絵)	福音館書店	1967	PK*
9 100万回きたねこ	佐野洋子	講談社	1977	PI
10 からだをうごかすえほん	のぶみ	幻冬舎	2018	PK

- ◆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)

