

「ひとりのしあわせ 2023-24」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？

2023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！

■「自分らしく生きる」のヒント

ヤマザキマリさん

書名	著者	出版社	出版年	請求No.
歩きながら考える	ヤマザキマリ	中央公論新社	2022	A35タ (南)
ヤマザキマリの人生談義 悩みは一日にして成らず	ヤマザキマリ	毎日新聞出版	2021	B11ヤ (北)
たちどまって考える	ヤマザキマリ	中央公論新社	2020	A35タ (南)
仕事にしばられない生き方	ヤマザキマリ	小学館	2018	B22シ
とらわれない生き方 母として	ヤマザキマリ	KADOKAWA	2015	B341ト
国境のない生き方	ヤマザキマリ	小学館	2015	B11コ
とらわれない生き方	ヤマザキマリ	KADOKAWA	2014	ヤ
ルミとマヤとその周辺 1〜3	ヤマザキマリ	KCDX	2008	ヤM (まんが)

下山田志帆さん

女子サッカー選手です。そして、彼女がいます	下山田志帆	偕成社	2022	C11ジ (北)
スポーツとLGBTQ+ シスジェンダー男性優位文化の周縁	岡田桂・山口理恵子・ 稲葉佳奈子	晃洋書房	2022	D25ス
社会・からだ・私についてフェミニズムと考える本	井上彼方(編)、要友紀子 ほか(著)	社会評論社	2020	A23シ

田中沙弥果さん

わたし×IT=最強説 女子&ジェンダーマイノリティがITで活躍する ための手引書	Waffle(著)、森田久美子 (執筆)、田中沙弥果・斎 藤明日美・辻田健作・ 森田久美子(監修)	リトルモア	2023	B12ワ (横・北)
--	--	-------	------	---------------

バービーさん (フォーリンラブ)

「わたしはわたし」で生きていく。	バービー	PHP研究所	2023	B11ワ (南)
本音の置き場所	バービー	講談社	2020	D214ホ (北)

アルティシアさん

生きづらくて死にそうだったから、いろいろ やってみました。	アルティシア	講談社	2023	B11イ
自分も傷つきたくないけど、他人も傷つけない あなたへ	アルティシア	KADOKAWA	2022	A22ジ
フェミニズムに出会って長生きしたくなった。	アルティシア	幻冬舎	2021	A23ワ (横・北)

仁藤夢乃さん

当たり前の日常を手に入れるために 性搾取社会を生きる私たちの闘い	仁藤夢乃	影書房	2022	A381ア
難民高校生 絶望社会を生き抜く「私たち」のリアル	仁藤夢乃	英治出版	2013	A381ナ (南・北)

キムジナさん

薔薇はいいから議席をくれよ	キム・ジナ(著)、大島史子(訳)、李美淑(監修)	アジュマ	2022	A32ハ
私は自分のパイを求めるだけであって人類を救いにきたわけじゃない	キム・ジナ(著)、すみみ、小山内園子(訳)	祥伝社	2021	D232キ

北原みのりさん

フラワーデモを記録する	フラワーデモ(編)	エトセトラブックス	2020	C13フ
メロスのように走らない。 女の友情論	北原みのり	ベストセラーズ	2014	A311メ
オンナ泣き	北原みのり	晶文社	2001	A21オ

Z世代におすすめ！ 今を考える10冊

書名	著者	出版社	出版年	請求No.
未熟なまま輝く キミへ伝えたい自分を大切に する生き方・考え方	吉井奈々(著)、真白ぼに (イラスト・マンガ)	KADOKAWA	2023	B12ミ
10代HSPさんの「しんどい」を かかってくる本 そのままのキミで 生きやすい道の見つけ方	みさきじゅり	メイツユニバーサル コンテンツ	2023	B12ジ
SNSの哲学 リアルとオンラインのあいだ あいだで考える	戸谷洋志	創元社	2023	B12エ
「みんなと違う」自分を 大切にする方法 10代からの メンタルケア	本田秀夫	KADOKAWA	2023	B12ミ
わたしから、わたしたちへ #ガールズ講座修了生ZINE	フォーラム南太田(編)	フォーラム南太田(編)	2022	B12ガ (南)
ガールズ・ビー・アンビシャス	集英社インターナショナル(編)、 田中優子ほか(著)	集英社インターナショナル	2022	B12ガ (北)
女の子がいる場所は	やまじえびね	KADOKAWA	2022	B12オ (南)
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
あたいと他の愛	もちぎ	文藝春秋	2019	B12ア



Z世代におすすめ！ これからを考える10冊

これからの人生と生理を考える	伊藤華英	山川出版社	2023	C222コ
女医が教えるオトナの性教育 今さら聞けない セックス・生理・ これからのこと	宋美玄	学研プラス	2022	C222ジ
すてきな退屈日和 Natsuko's TAIKUTSU diary	宮田ナノ	オーバーラップ	2023	B13ス (南)
そろそろいい歳というけれど	ジェラシーくるみ	主婦の友社	2023	B13ソ
がんばらないことを がんばるって決めた。	考えるOL(著)、おさつ (イラスト)	KADOKAWA	2021	B13ガ (北)
時代の変わり目を、 やわらかく生きる	石川理恵(取材・文)	技術評論社	2022	B13ジ
ロンドンならすぐに恋人が できると思っていた	鈴木綾	幻冬舎	2022	B13ロ
わたしたちが27歳だったころ 悩んで、迷って、「わたし」 になった25人からのエール	菅野美穂ほか(著)、with 編集部(編)	講談社	2022	B13ワ
三十路女は分が悪い	壇蜜	中央公論新社	2020	B13ミ
私が30代になった	イ・ラン(著)、イ・ラン ほか(訳)	タバブックス	2019	B13ワ

2. 「ひとりで生きる」 ころもち 日々の楽しみや、悩みに対しての向き合い方を知る

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	「選択的シングル」の時代 30カ国以上のデータが示す「結婚神話」の真実と「新しい生き方」	エルヤキム キスレフ(著)、船山むつみ(訳)	文響社	2023	B16セ
2	「居場所がない」人たち 超ソロ社会における幸福のコミュニティ論	荒川和久	小学館	2023	B16イ
3	はやく一人になりたい!	村井理子	亜紀書房	2023	B14ハ
4	97歳母と75歳娘ひとり暮らしが一番幸せ	松原かね子、松原惇子(著)	中央公論新社	2023	B15キ
5	60代ひとり暮らし明るく楽しく生きる術。	Mimi	主婦と生活社	2022	D11ロ
6	火曜日のくま子さん	高橋和枝	中央公論新社	2022	B13カ
7	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
8	孤独ぎらいのひとり好き	田村セツコ	興陽館	2020	B11コ(南)
9	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
10	ひとりで生きていく	ヒロシ	廣済堂出版	2019	B11ヒ
11	そしていま、一人になった	吉行和子	ホーム社	2019	D2312ヨ(南)
12	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
13	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)
14	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
15	未婚当然時代	にらさわあきこ	ポプラ社	2016	B16ミ(北)
16	ひとりで生きる	堀文子	求竜堂	2015	D2111ヒ(北)
17	シングルのつなぐ縁	椎野若菜	人文書院	2014	B16シ
18	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
19	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)
20	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)
21	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)
22	ひとりが好きなあなたへ	銀色夏生	幻冬舎	2011	D2412ヒ
23	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)
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	FM

3. 「ひとり力」をつける暮らし 仕事のこと、住む家のこと。不安の正体はなに？

	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	D1217 (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	総合法令出版	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	夕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	夕M (まんが)
22	三十路、独り身、リアル乳ガン闘病記	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） 新生活応援本

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	しんどくならない「ひとり暮らし」ハンドブック	華井由利奈	光文社	2023	D11シ
2	キラリさんの病気やケガのときはどうするの？	読書工房(編著)	国土社	2022	A383キ
3	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)
4	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)
5	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)
6	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)
7	一人暮らし働き女子のお仕事時間とおうち時間 丁寧で素敵な毎日を過ごせる理由	aya	日本文芸社	2020	B16ヒ (南)
8	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
9	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)
10	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*
11	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)
12	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
13	そろそろ実家を離れたい	曾根愛	KADOKAWA	2015	B13ソ
14	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)
15	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ヌ (南)
16	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)
17	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)
18	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
19	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
20	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 ひとりで充実した時間を楽しむためのバイブル

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	私のゆるっと植物生活 初心者でも、一人暮らしでも、日当たりの悪い部屋でも！	くるみどりちゃん ねる	ワニブックス	2023	D217ワ
2	ひとりあそびの教科書	宇野常寛	河出書房新社	2023	B12ヒ
3	50歳からのごきげんひとり旅	山脇りこ	大和書房	2022	D2413ゴ*
4	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ロ

5	一人飲みで生きていく	稲垣えみ子	朝日出版社	2021	B11ヒ (北)
6	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
7	ひとり酒、ひとり温泉、ひとり山	月山もも	KADOKAWA	2020	D2413ヒ
8	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)
9	49歳、秘湯ひとり旅	松本英子	朝日新聞出版	2020	マM (まんが)
10	おひとりさまStyle	コスミック出版	コスミック出版	2020	D2413オ
11	ソロ活女子のススメ	朝井麻由美	大和書房	2019	B11ソ
12	ひとり旅日和(全3巻)	秋川滝美	KADOKAWA	2019	ア
13	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コ (旅)
14	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)
15	離島ひとり旅	大島順子	辰巳出版	2018	D2413リ
16	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
17	バリ島に女ひとりで住んでみた。	アマトル キナ	T0ブックス	2015	F312ハ
18	女ひとり、イスラム旅	常見藤代	朝日新聞社	2015	F312オ (旅)
19	ひとり時間をもっと楽しくなる幸せノートの作り方	中山庸子	KADOKAWA	2014	B11ヒ (横浜・北)
20	世界をひとりで歩いてみた	眞鍋かをり	祥伝社	2013	D2413セ
21	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
22	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
23	島旅ひとりっぽ	松島むう	小学館	2013	D2413シ
24	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)
25	東京23区女ひとり風呂	小沢カオル	竹書房	2012	D2413ホ (北)
26	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)
27	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	ミカツキカンナほか	中経出版	2012	F312カ
28	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
29	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)
30	無銭ひとり散歩	辛酸なめ子	コアマガジン	2011	D2413ム (南)
31	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
32	ひとり登山へ、ようこそ！	鈴木みき	平凡社	2011	D254ヒ
33	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)



6.すてきなひとりごはん 食べることは、生きること。

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	自分のために料理を作る: 自炊からはじまる「ケア」の話	山口祐加、星野概念	晶文社	2023	D143ジ
2	70歳自分にお弁当を作る満ち足りた生活	茶々	KADOKAWA	2023	D1431ナ
3	ひとりで食べたい わたしの自由のための小さな冒険	野村麻里	平凡社	2023	D14ヒ
4	88歳ひとり暮らしの元気をつくる台所	多良美智子	すばる舎	2023	D11ハ
5	コンテナですぐできレンチンひとり分ごはん	新谷友里江	主婦と生活社	2022	D143コ
6	60歳、女、ひとり、疲れないごはん	銀色夏生	幻冬舎	2022	B15口
7	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
8	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
9	ひとりごはん日和	堤人美	成美堂出版	2020	D143ヒ (南)
10	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)
11	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
12	ひとりぶんのスパイスカレー	印度カレー子	山と溪谷社	2019	D143ヒ
13	#ひとりじめ飯	細川美美	光文社	2019	D143ヒ
14	やみつき小鍋	大友育美	学研プラス	2018	D143ヤ
15	ひとりごはんの愉しみと工夫	有元葉子	東京書籍	2018	D143ヒ
16	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)
17	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)
18	アルミホイル超楽レシピ	浅野曜子	日東書院本社	2016	D143ア
19	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)
20	ひとり料理	木村緑	京阪神エルマガジン社	2014	D143ヒ (南)
21	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
22	作って食べてスッキリ元気！リセットひとりごはん	奥菌壽子	海竜社	2014	D143ツ (南)
23	ワカコ酒 (全20巻)	新久千映	ブーズ・スターズ・ピクチャーズ	2013~	シM
24	東京おんな一人飯	日高トラ子	角川書店	2013	D143ト (北)
25	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)
26	世界一周ひとりメシ	イシコ	幻冬舎	2012	D2413セ



7. 不安を安心に変える ひとりの老い支度 先人たちに学ぶ

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	おひとりさまの逆襲 「物わかりのよい老人」になんかならない	上野千鶴子・小島美里(著)	ビジネス社	2023	B16オ
2	死に方がわからない	門賀美央子	双葉社	2022	B16シ(南)
3	102歳、一人暮らし。 哲代おばあちゃんの心も体もさびない生き方	石井哲代・中国新聞社(著)	文藝春秋	2023	B15ヒ
4	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)
5	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
6	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)
7	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
8	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)
9	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
10	在宅ひとり死のススメ	上野千鶴子	文藝春秋	2021	A392ザ(南)
11	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
12	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)
13	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
14	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)
15	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)
16	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)
17	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)
18	ひとり老後、賢く楽しむ	文響社	岸本葉子	2019	B15ヒ
19	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)
20	70歳、はじめての男独り暮らし	西田輝夫	幻冬舎	2017	B15シ(南)
21	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)
22	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)
23	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
24	一〇三歳、ひとりで生きる作法	篠田桃紅	幻冬舎	2016	B15ヒ
25	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
26	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)
27	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

