

LIBRARY NEWS No.39

-2020.2 発行-



～自分らしく生きる～ 多様な働き方・暮らし方

時代とともに、ライフスタイルや家族のあり方、人々の意識が多様化し、働き方や暮らし方が、模索されています。働くの語源は、「はた（傍）を楽にすること」だと言われています。職場で、家庭で、地域のなかで・・・こうした見方が広がれば誰もが暮らしやすく、また誰もが活躍できる社会に少しずつ変わるかもしれません。男女共に、多様な生き方や働き方を選択できる社会は一人ひとりの意識を変えることから始まります。今回は、そのための知恵や秘訣、手段などを見つけることができるような図書をご紹介します。



新しい価値観を柔軟に受け入れる！



NO
IMAGE

売上を、減らそう。
たどりついたのは業績至上主義からの解放
中村 朱美:著
ライツ社 /2019 年
＜673.9＞

社員を犠牲にしてまで“追うべき数字”なんてない。「営業わずか3時間半」「どんなに売れても100食限定」「飲食店でも残業ゼロ」…。京都の小さな定食屋「佰食屋」の奇跡のビジネスモデルと働き方を紹介する。

NO
IMAGE

**スーパーダディ
ビジネスマンの勤め**
高橋 一見:著
双葉社/2017 年
＜366.7＞

仕事と子育ての完全なる両立を目指す働く男の新しいバイブル。「スーパーダディ協会」の代表が、子育てが仕事に役立つ具体的な方法や、新しい生活スタイル「ゆる家事」について語る。

NO
IMAGE

**自分らしく働く
パラレルキャリアのつくり方**
三原 菜央:著
秀和システム /2018 年
＜159.4＞

本業を持ちながら、別の仕事をしたり、非営利活動に参加する「パラレルキャリア」を始めたい人のための入門書。はじめての一步の踏み出し方から、お金に関することまで、4つの仕事を持つ著者と22人の実例を交えて紹介する。

こころの豊かさを実感できる暮らし



NO
IMAGE

**捨てる!片づける!
時間ができる!**
今すぐ実現できるシンプル整理術
エレイン・S.ジェームズ:著
ダイヤモンド社/2006 年
＜590.4＞

いつの間にか増えていくモノ、あふれかえるモノが、あなたの大事な時間と労力を奪っている!モノ・人・時間にふりまわされ、なんだかいつも忙しい、あわただしい。そんな自分を変え、スッキリ暮らすための88のアドバイス。

NO
IMAGE

18時に帰る
「世界一子どもが幸せな国」
オランダの家族から学ぶ
幸せになる働き方
秋山 開:著
プレジデント社/2017 年
＜366.7＞

ゆとりある生活、充実した時間。今度こそ、やりたいことをやって満足しよう。独自のケーススタディで、団塊世代の「第2の人生のつかみ方」を徹底解説。履歴書の書き方や職務経歴書の例も収録。

NO
IMAGE

フランス女性の働き方
仕事と人生を楽しむコツ
ミレイユ・ジュリアーノ:著
日本経済新聞出版社/2010 年
＜159.4＞

働く女性が健康的な「オン」と「オフ」のバランスを保つには? シャンパンメーカーの米国法人 CEO をつとめた著者が、自叙伝的ストーリーを軸に友人・知人の体験談を織り込みながら、フランス流の働き方のコツをアドバイス。



2020 年「本の福袋」を開催しました！

一月下旬、恒例の「本の福袋」の貸出を開催しました。男女共同参画を知っていただくため、いろいろなテーマでおすすめの3冊を「福袋」にして貸出しました。利用された方からは「おもしろい企画だな」と思いました。一つのテーマの中でも一冊、一冊違うおもしろさがあって楽しく読ませていただきました。「すばらしい本に巡り合えました。最高のプレゼントになりました。」などの嬉しい感想を多数いただきました。



新着案内

情報ライブラリー おすすめ情報

青森県男女共同参画センター情報ライブラリーは、男女共同参画専門図書室として、関連図書・雑誌・行政資料、映像資料など、学習機会をサポートする資料をはじめ、さまざまな蔵書がございます。蔵書データは、インターネットで検索ができます。・資料検索 URL: <http://www.apio.pref.aomori.jp/gender/library/> ⇒ 図書・AV 検索

図書

【環境】

『グレタたったひとりのストライキ』

マレーナ・エルンマン、ベアタ・エルンマン、グレタ・トゥーンベリ、スヴァンテ・トゥーンベリ 著／海と月社／451.85

NO
IMAGE

16歳で世界を動かす気候活動家グレタ。彼女が「気候のための学校ストライキ」を始めるまでのことや、人類に迫っている危機「気候変動」について、グレタの家族が語る。世界各地での「グレタのスピーチ」も多数収録。

【社会・時事】

『ハラスメントの境界線』 セクハラ・パワハラに戸惑う男たち

白河 桃子 著／中央公論新社／366.3

NO
IMAGE

働き方改革の分野でも活躍する著者の実態調査と最新対策事情を紹介。企業の法務担当として活躍する弁護士へのインタビュー、ITでできる最新ハラスメント対策など、「働きやすい会社のかたち」を提案する。

【人生訓・エッセイ】

『人生は美しいことだけ憶えていればいい』

佐藤 愛子 著／PHP 研究所／914.6

NO
IMAGE

この世で起こることはすべて修行。波乱の人生を元気に怒りながら生きる著者による、読むだけで元気になる痛快人生論。著者の座右の言葉、遠藤周作との対談も収録。『PHP』掲載を単行本化。

貸出用展示パネル

<最新展示パネル>



学習会やフォーラム等で展示に使用したい方へ貸し出しを行っております。

多様性を尊重する社会をめざして ～ダイバーシティ（多様性）～

- ①「ダイバーシティのルーツ」
「多様性ってなんだろう？」
- ②「マイノリティってなに？」
「職場のダイバーシティと女性活躍推進」

《2枚組》



ジェンダー視点の絵本

「情報ライブラリー」には大人の方にも読んでいただきたいジェンダー視点の絵本コーナーがあります。一般利用者カード（ピンク）での貸出となります。

「ピンクがすきって きめないで」

ナタリー・オンス文、イリヤ・グリーン絵
とき ありえ訳 講談社／953.7

NO
IMAGE



女の子はピンクがすきじゃなくちゃ、だめ？ 女の子らしく、男の子らしく、っていうけど、でも、その「らしく」ってどんなこと？ 黒がすきで、昆虫や化石やクレーンが大好きな女の子の心を描く。

令和元年度 ワーク付き上映会を開催しました

「おひとりさまを生きる

～あなたはどのように最期まで暮らしますか～

日時：2020年2月1日（土）9：30～12：00
会場：板柳町多目的ホールあぶる

(1) DVD 上映 「おひとりさまを生きる

～あなたは老後をどのように暮らしますか～

制作年：2009 制作国：日本/上映時間 37分

(2) ワークショップ実施 講師 上級終活カウンセラー

村井 麻矢さん



「あの日を忘れない

～ドキュメンタリーと女性防災士に学ぶ～

日時：2019年12月1日（日）13：00～15：00
会場：アピオあおもり イベントホール

(1) DVD 上映 「抱く HUG（ハグ）」

制作年：2016 制作国：日本/上映時間 69分

(2) ワークショップ実施

講師 NPO 法人 青森県防災士会
女性部長 大坂 美保さん



★ワーク付き上映会は毎年、年2回、県内で開催されております。
来年度も開催いたしますので、よろしくお願いいたします。
詳しい情報が知りたい方は、男女共同参画センターHPをご覧ください。

情報ライブラリー ご利用案内

★開室時間 9：00～19：00（日曜・祝日は17：00まで）

★休室日 水曜日・年末年始・図書整理日

◎貸出をご希望の方は、利用者カード登録が必要です

★貸出期間 2週間以内

★貸出数／おひとり：

（一般図書）5冊まで （児童図書）3冊まで

（AV資料）一般・児童 各1本まで

〒030-0822 青森市中央3丁目17-1 アピオあおもり内

TEL 017-732-1024（情報ライブラリー直通）

FAX 017-732-1073

Eメール apiolib@apio.pref.aomori.jp

URL <http://www.apio.pref.aomori.jp/gender>



青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは
指定管理者青森コミュニティビジネス（株）が受託・運営しています。

ライブラリーニュース No.39
2020.2発行