

6月

# 新着図書だより



## 育休夫婦の幸せシフト制育児

芳田 みかん著  
出版:オーバーラップ  
発行年月:2022.7 / 599.04



毎日8時間眠れて、自由な時間もあり、夫婦の絆も深まる。W育休を取った夫婦が「シフト制育児」を編み出し、実践した試行錯誤の日々を描いたコミックエッセイ。

## 97歳母と75歳娘 ひとり暮らしが一番幸せ

松原 かね子著, 松原 惇子著  
出版:中央公論新社  
発行年月:2023.2 / 914.6

親子はスープの「冷める」距離がいい!? 43年ぶりの同居と別居、そして2度の骨折…。お互い後期高齢者になれば、ままならぬことばかり。母と娘、それぞれの本音飛び交う爆笑エッセイ。

## Z世代のネオホームレス

青柳 貴哉著  
出版:KADOKAWA  
発行年月:2023.4 / 367.6



近年、10~20代といったZ世代のホームレスが増えている。なぜ彼らはホームレスという生活を選んだのか。自らの意思で家に帰らない、Z世代ネオホームレスのリアルに迫る。

## 宙ごはん

町田 そのこ著  
出版:小学館  
発行年月:2022.6 / 913.67



育ての母と産みの母。ふたりの母親に育てられた宙は、産みの母親と暮らすことになるが…。ごはんを作って食べることを通して成長していく姿を描く

## 選べる未来をつくる

松岡 陽子著  
出版:東洋経済新報社  
発行年月:2023.3 / 289.17



人生は何章もある1冊の本のようなもの。最初のキャリアですべては決まらない。米ビッグテックで天才エンジニアとして活躍してきた著者が、なりたい自分になるための生き方を伝授。人生の選択肢の「見える化」リスト付き。

## 私だけ年を取っているみたいだ

水谷 緑著  
出版:文藝春秋  
発行年月:2022.10 / 369



統合失調症の母、家庭に無関心な父、特別扱いされる弟、認知症の祖父。ゆいは幼稚園のころから、買い物・料理・そうじ・洗濯など、家族の世話を一手に担っていて…。ヤングケアラーの実録コミック。



DVD

## ちょっと今から仕事やめてくる

ブラック企業で働く青山は疲労のあまり電車で跳ねられそうなる。青山を救ったのは幼馴染のヤマモトと名乗る男。青山に彼の記憶は無かったが、彼のおかげで明るさを取り戻す。だがヤマモトが3年前に自殺していたことが分かる。

制作:2017年 制作国:日本



DVD

## パーフェクト・ノーマル・ファミリー

デンマークの郊外で暮らす快活な女の子エマ。ある日、エマの穏やかな日常が一変する。両親が離婚することになった。しかもその理由は「パパが女性になりたいから」。多感な少女の視点で、性別も超えた愛の形を描く。

制作:2020年 制作国:デンマーク

## セクシャル・ルールズ

坂井 希久子著  
出版:PHP研究所  
発行年月:2023.3 / 913.6冊



社労士事務所を経営し、大黒柱として家計を担う麻衣子と専業主夫の耀太。しかし2人は離婚することに。だが、麻衣子には育児、耀太には再就職という高い壁が立ちはだかつていて…。

## “好き”を仕事にする力

碓井 美樹著  
出版:PHP エディターズ・グループ  
発行年月:2023.4 / 335.1



好きなこと、やりたいことで起業した女性たちのインタビュー集。スモールビジネスを立ち上げた女性たちの本音から、雇われる以外の働き方を紹介する。独立・起業のヒントが満載

## いいね!ボタンを押す前に

ジェンダーから見るネット空間とメディア  
李 美淑著, 小島 慶子著, 治部 れんげ著, 白河 桃子著, 田中 東子著, 浜田 敬子著, 林 香里著, 山本 恵子著  
出版:垂紀書房  
発行年月:2023.2 / 007.3

SNSで炎上しない、人を傷つけない、無意識に差別しないためには、どんな点に気をつければいいのか。ジャーナリスト、研究者、エッセイストらが今のネット空間を徹底解剖し、SNSユーザーの基礎知識を紹介する。

## パパのための育児クイズ115

高橋 幸恵著, 育児クイズパパカ検定制作チーム編, 中澤 恵子監修・制作協力, 小高 淳監修・制作協力, 日色 幸生監修・制作協力, 小林 ゆき監修・制作協力, 黒田 イスキ漫画・イラスト  
出版:クロスメディア・パブリッシング  
発行年月:2023.1 / 599

産後のママの心と体、赤ちゃんの発達のこと、お世話の仕方、事故予防や救命法、応急処置…。新米パパに向けて、0~1歳半の育児に必要な知識をクイズ形式で紹介する

## なぜ男女の賃金に格差があるのか

クラウディア・ゴールドフィン著,  
鹿田 昌美訳  
出版:慶應義塾大学出版会  
発行年月:2023.4 / 366.3

育児をしながら働き続けるときに、女性の前に立ちはだかるものは何なのか。ジェンダー平等が進んできた現在でも残る男女の賃金格差の構造を、歴史と詳細なデータから解き明かす

## 1週間3000円作りおきレシピ

あおにーな著  
出版:KADOKAWA  
発行年月:2023.3 /



簡単・時短・節約! 1食300円で作れるレシピを多数紹介。作りおきだけで食事ができるレンチンメニューや、弁当にも使えるレシピ、1週間ごとの献立スケジュール、買い物リストも掲載。

## 1980年、女たちは「自分」を語りはじめた

河野 貴代美著  
出版:幻冬舎  
発行年月:2023.3 / 146.8

「ノー」を言う、自己主張をする、「自分」を伝えるためにもがいた1980年の女性たち。彼女たちが語り、聞いてもらえるカウンセリング・ルームの創始者が、エンパワーメントの歴史を綴る。上野千鶴子との対談も収録。

## 10代の時のつらい経験、私たちはこう乗り越えました

しろやぎ 秋吾著  
出版:KADOKAWA  
発行年月:2021.6 / 371.4

「突然周りから無視されるようになった」「自分がゲイだと言い出せなかった」今の10代は何に傷つき、何を乗り越え、何を伝えたいのか。10代の時のつらかった時期を乗り越えた体験談の数々を漫画で紹介する。



情報ライブラリー利用時間 9:00~19:00 (日・祝 9:00~17:00 / 水・年末年始 休館)  
時間外返却:総合受付へ 19:00~21:00まで(水・日・祝・年末年始除く)

## 暮らす働く、もっと明るいほうへ

Emi 著

出版:大和書房

発行年月:2023.3 / 590



暮らしに欠かせない2つのチカラ、思い込みの枠をはずしておすすめの波に乗る、言いにくいことを伝えるちょっとした工夫、与えてもらう喜びを感じる…。

## すべてあなたのためだから

武内 昌美著

出版:小学館

発行年月:2023.1 / B913.67



良子は夫と小4の娘と暮らす平凡な主婦。ある日、憧れのセレブママ友に勧められ中学受験に挑むことに。だが娘の学力が開花したがゆえに、ある悲劇を呼び寄せてしまい…。暴走する母の愛をリアルに描く。

## 20代が仕事で大切にしたいこと

飯塚 勇太著

出版:ダイヤモンド社

発行年月:2023.4 / 159.4

すべては「他者への想像力」、成果が出ることだけや、無理せず「自然体」で自分らしく…。ありのままの自分で成果を出して評価されるために、仕事で大切にしたいルールを紹介する。

## 81歳の家電売り場店員。接客は天職です

熊谷 恵美子著

出版:KADOKAWA

発行年月:2023.3 / 289.17

80歳を超えてなお、元気で生き生きと暮らしている人は、何が違うのか。81歳で家電専門店ノジマで働く女性が、自身の生き方&暮らし方を紹介する。60代や70代の分かれ道を探るヒントが満載。

## ラスト・フレンズ わたしたちの最後の13日間

ヤスミン・ラーマン著, 代田 亜香子訳

出版:静山社

発行年月:2021.6 / 933.7



誰にも言えない思いを抱えた16歳の少女たちが出会ったのは、あるマッチングサイト。何が彼女たちを死に向かわせたのか…

## 子育てしたら白目になりました

白目 みさえ著

出版:KADOKAWA

発行年月:2023.2 / 599



暮らしに欠かせない2つのチカラ、思い込みの枠をはずしておすすめの波に乗る、言いにくいことを伝えるちょっとした工夫、与えてもらう喜びを感じる…。

## 0~3歳の気持ちと成長がわかる おうちお絵かき

舟井 賀世子著, サクラクレパス協力

出版:徳間書店

発行年月:2023.3 / 726.7

お絵かきの役割って何? 子どもの絵のどこを見ればいい? かきたくない子に興味を持たせるには? 筆圧の弱い子の絵から何がわかる? 家庭でのお絵かきを0~3歳の子育てに役立てる方法を紹介する。

## さらば、男性政治

三浦 まり著

出版:岩波書店

発行年月:2023.1 / 312.1



女性の衆議院議員9.7%。日本の政治をアップデートするには、「男性政治」の観点から、日本政治の構造に切り込み、なぜ性別均等な議会が実現しにくいのか、どのように変革の道筋をつけるのかを論じる。



延長1回まで ※予約が入っていない場合に限り。また DVD 等の映像資料は延長できません。  
インターネットからも予約や延長ができます。(インターネットから予約等を利用するには手続きが必要です)



◆タイトル◆	◆著者◆	◆出版者◆	請求番号
子どものことを子どもにきく	杉山 亮／著	東京:筑摩書房	376.1
無敵の老後	勢古 浩爾／著	東京:大和書房	914.6
98歳ポジティブ人生のコツ「いつだって今が最高!」	宇野 千代／著	東京:WAVE出版	917
ほかの子と、ほかの親と、比べてしまう自分をやめたい	むびー／著	東京:KADOKAWA	726.1
アラフォーまきこのごゆるり家事	柿ノ種 まきこ／著	東京:KADOKAWA	726.1
マンガでわかる!産後うつ?と思ったら読む本	立花 良之／監修	東京:主婦の友社	493.7
パパが育休とってみたら妻子への愛が深まった話	パパ頭／著	東京:KADOKAWA	599
名もなき家事妖怪	カワグチ マサミ／著	東京:幻冬舎	590
子どもを伸ばす言葉実は否定している言葉	天野 ひかり／著	東京:ディスカヴァー・トゥエンティワン	379.9
女性の視点でつくるジェンダー平等教育	國分 麻里／編著	東京:明石書店	375.3
キャリア心理学から読み解く女性とリーダーシップ	宗方 比佐子／著	京都:ミネルヴァ書房	336.3
ポストイクメンの男性育児	平野 翔大／著	東京:中央公論新社	367.3
先輩ワーママと考える仕事と育児のちょうどいいをみつける本	あい／著	東京:ハガツサ	366.3
娘が理解できません	岩井 俊憲／著	東京:小学館クリエイティブ	367.3
コロナ禍の労働・生活とジェンダー	昭和女子大学女性文化研究所／編	東京:御茶の水書房	367.2
夫婦で作るメンタル安全基地	ふっくらボリスット／著	東京:講談社	367.3
ジェンダーで学ぶメディア論	林 香里／編	京都:世界思想社	361.4
母は死ねない	河合 香織／著	東京:筑摩書房	367.3
なぜ男女の賃金に格差があるのか	クラウディア・ゴールディン／著	東京:慶應義塾大学出版会	366.3
「母になること」の社会学	村田 泰子／著	京都:昭和堂	367.3
そろそろいい歳というけれど	ジェラシーくるみ／著	東京:主婦の友社	159.6
シンプルで合理的な人生設計	橘 玲／著	東京:ダイヤモンド社	159
女性公務員のリアル	佐藤 直子／著	東京:学陽書房	318.3
闘いの庭 咲く女	ジェーン・スー／著	東京:文藝春秋	281
はじめての	島本 理生／著	東京:水鈴社	913.6 Ⅱ
きみの人生はきみのもの	谷口 真由美／著	東京:NHK出版	369.4
子育てと介護のダブルケア	渡邊 浩文／編著	東京:中央法規出版	369
児童養護施設という私のうち	田中 れいか／著	東京:旬報社	369.4
里親になりませんか	吉田 菜穂子／著	東京:日本法令	369.4
「カルト」はすぐ隣に	江川 紹子／著	東京:岩波書店	169.1
不登校-親子のための教科書	今村 久美／著	東京:ダイヤモンド社	371.4
いじられキャラから抜けだしたい	梅涼／著	東京:KADOKAWA	726.1
いじめ加害者にどう対応するか	斎藤 環／著	東京:岩波書店	371.4
しなきゃ、なんてない。	LIFULL／さく	東京:LIFULL	360
パワハラ上司を科学する	津野 香奈美／著	東京:筑摩書房	366.3
【DVD】 ラフィキ	ワヌリ・カヒウ／監督	サンリス オデッサ・エンタテインメント	VT7785



青森県男女共同参画センター情報ライブラリー  
☎ 017-732-1024

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、指定管理者未来へつなぐネットあおもりグループが受託・運営しています。