



『疲れない大百科』

工藤 孝文 // 〔著〕 ワニブックス 498/Ku17

休みたいけど休めない、いつも頑張っている方に。疲れない眠り方、食べ方、ストレス・疲れを感じた時の解消方法など。すぐに実践できて回復に役立つ、心も体もラクになる情報満載です。

『さりげないけど喜ばれるはたらく女子の気づかいレッスン』

能町 光香 // 著 大和書房 336/N94

「気づかい」とは自分自身にとってメリットをもたらしてくれるスキル。「女性だからやらなければ」と気負う必要はないけれど、身につければ相手に喜ばれて自分も嬉しい、そんな気づかいかたを紹介しています。

『「60点女子」最強論』

広野 郁子 // 著 合同フォレスト 159/H71

個性がなくて将来が漠然と不安、自分に自信がない。かつてそんなコンプレックスを抱えていた著者が経験を通じて得た、60点女子のメリットや無理に自分を変えなくても前向きになれる考え方とは。

『貯まる女子の毎日の習慣』

日経WOMAN編集部 // 編 日経BP 591/Ta79

みんなどうやって貯金してるの？無駄な買い物をしない整理方法、財布の中身、貯蓄の増やし方、老後の資金準備。貯金できてる人の成功例を多数掲載。自分にもできそう、というものが見つかるかもしれません。

貸し出し中のご予約できます。
また、分館からお取り寄せもできます。
カウンターまでお申し出ください。



男女共同参画

ブックリスト

2019年度 上半期購入分

三条市立図書館



働きかた



生き方・家族



『日本でいちばん女性がいきいきする会社』

坂本 光司〔ほか〕//著 潮出版社 336/N71

働きたいという希望と現状の雇用の乖離の原因とは。女性ならではの気付きを仕事に活かす等やりがいを持って働ける会社や取り組み事例を紹介し、女性活躍を推進する要素を提示しています。

『新・ワーママ入門』

堀江 敦子//〔著〕 ディスカヴァー・トゥエンティワン 366/H87

「仕事のキャリアも積みたい子どもも大切にしたい、けれど両立できるか不安」。そんな悩みを抱えている多くの女性と接してきた著者が、不安になる原因や前向きになれる考え方・実践方法を提示。一人で抱え込まなくて良い、サポート体制の築き方も紹介しています。

『フルキャリアマネジメント』

武田 佳奈//著 東洋経済新報社 336/Ta59

子育てに忙しい部下へどの程度仕事を任せてもいい？コミュニケーションの取り方は？配慮してほしいこと・してほしくないことは？子育てしながら仕事も頑張る人を部下に持つ「上司」の方へおすすめの本。

『なぜ共働きも専業もしんどいのか』

中野 円佳//著 PHP研究所 366/N39

共働きで仕事と育児の両立もしんどいが、妻として・夫としての役割集中で身動きがとれないのもしんどい。夫婦ともにつらくなる社会の仕組みを変えるためにできる事とは。

『働くわたし』

本の雑誌編集部//編 本の雑誌社 366/H42

身近な職業からなかなか聞かない職業まで、自分のやり方で道を切り開いてきた働く女性たちのインタビュー集。働く女性がおすすめの本を紹介したブックガイドも収録。

『ジェンダーについて大学生が真剣に考えてみた』

一橋大学社会学部佐藤文香ゼミ生一同//著 明石書店 367/J36

ジェンダーについて学ぶ大学生が、生活の中で実際に投げかけられた疑問に向き合い悩みながら自分たちなりの答えを出した本です。読者のジェンダーについての知識の有無に関わりなく、興味のある問から読み始められる構成となっています。

『女性学・男性学』第3版

伊藤 公雄〔ほか〕//著 有斐閣 367/J76

恋愛・家族・労働など様々な場面に関わる女性学・男性学という学問。読み進めやすいようマンガや名言収録の工夫がされています。ジェンダーについて、女性側だけでなく男性側の立場も取り上げたジェンダー論入門。

『気づけない毒親』

高橋 リエ//著 毎日新聞出版 367/Ta33

子どもによかれと思ってやっているのにうまくいかない人、親と一緒にいる時間が苦痛に感じてしまう人。親も子どもも、互いに少しでも理解しあえるようにそれぞれができることとは。

『母と娘はなぜ対立するのか』

阿古 真理//著 筑摩書房 367/A38

母娘問題は、社会の構造の問題と無関係ではない。社会から求められる「母親」像、母娘を取り巻く環境、人気のアニメやマンガ作品も交えて、家族・パートナーについて考察しています。

『それでも、母になる』

徳 瑠里香//著 ポプラ社 367/To35

家族や生き方に「普通」はない。生まれつき子どもを授かる可能性が低いと診断された「私」。一緒にいてくれた身近な友人や家族の考え方・生き方に触れて、どこにでもありそうだけどどこにもない人生と向き合っていく物語。