

## おすすめ新着図書のご紹介

### 『女子マンガに答えがある』

【726.1/ト】 ●女性論とその周辺  
トミヤマユキコ(著)

不朽の名作から今が旬のマンガまで、幅広い作品中での女性たちの描かれ方を縦横無尽に語り、現代女性の欲望と生き方を探る。

### 『たまたま生まれてフィメール』

【367.2/オ】 ●女性論とその周辺  
小川 たまか(著)

結婚と夫婦別姓、政治とジェンダー、透明化される性犯罪被害者の声一。性暴力を取材しつづける著者が、この国で生きる女性やマイノリティが直面する困難を問い直す、フェミニズム・エッセイ。

### 『縁切り上等！』

【913.6/シ】 ●家族・人間関係  
新川 帆立(著)

夫のモラハラと浮気に耐えられなくなり家を飛び出した聡美が出会ったのは、縁切寺の娘で弁護士松岡紬。離婚相談をするも、思いがけないことを言われ…。上手に縁を切る方法、教えます。前を向く元気をもらえる、痛快リーガル小説。

### 『やってよかった育児パパ』

【376.1/タ】 ●女性論とその周辺  
谷沢 英夫(著)

かつて男性は家事育児をしていなかったが、両性が共に変わることで、男女の平等を見事に表現したスウェーデンで、子育て生活をしてきた著者が、北欧ジェンダー先進社会の理念と実践を、経験を交え綴る。

### 『知りたいフェムテックの進歩』

【495/ハ】 ●性・こころ・からだ  
林 謙治/渡邊 香(編著)

女性の生理的、社会的、経済的負荷を軽減し、生活の質を高め、社会進出を促進させるための技術であるフェムテック。女性問題に関心を持つ科学者らが、その現在と未来の可能性を探る。

### 『朝が得意になるすごい習慣』

【379.9/イ】 ●子ども・教育  
いであい(著)/成田奈緒子(監修)

朝は不機嫌、起きるのが苦手、何をするにもゆっくり…。食事、身支度など子供たちの朝の困り事について、小児科医が的確にアドバイス。親の困り事も取り上げる。

## おすすめのDVD ご紹介

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

そこで、DV 関連のおすすめをご紹介します。

\*DVD の貸出は団体様のみです。個人の方はライブラリー内で、ご視聴できます。

お気軽にスタッフまで、おたずねください。



### 『パパ、ママをぶたないで！』

【19-3-1013】 (20分)

父親から母親への暴力を見かねた子どもの実話に基づいたアニメーション作品。母でもあるノルウェーの女性監督が6年かけて作り上げた。数々の賞を受賞している評価の高い作品です。

### 『暴力は愛じゃない！』

【19-3-1010】 (21分)

恋人の暴力と束縛を受けても愛を信じ受け入れようとしていた女性にバイト先の先輩のアドバイスなどで自分の弱さに気づいていく、ドラマ形式の作品。専門家の解説もあります。



## 【特集】「ワタシらしく生きる！」

自分らしく生きるってどういうことでしょうか？  
悩んだり、挫折しながらも充実した人生をおくるために、  
おすすめの本を5つのテーマに分けてご紹介します。



### ● 心や体を大切に（自分自身を尊重し、自信をもって生きる）

タイトル	著者	分類番号
更年期前後がラクになる！おうちヨガ入門	高尾 美穂	498.3/タ
LIFE100+ 人生を整えるためのキャリア・健康・資産管理	梶原 豊 他	367.7/ラ
こんなふうに生きればいいにゃん🐾	海原 純子	159/ウ
ふつうに生きるって何？	井手 英策	k159/イ
「孤独力」で”ひとりがつらい”が楽になる	水島 広子	159/ミ

### ● 自己肯定感を高める（弱さやコンプレックスも個性の一つ。周囲からの評価に一喜一憂しない！）

今のままでゆるぎない自信を手に入れる	藤井 美穂	159.6/フ
7日間で自分らしい生き方を見つける方法	根本 裕幸	159/ネ
気にしない習慣	内藤 誼人	361.4/ナ

### ● 嫌な人、嫌なことから距離をとろう（嫌いなことを無理にするより好きなことを全力で楽しもう）

エレガントな毒の吐き方	中野 信子	361.4/ナ
「繊細さん」の本	武田 友紀	141.9/タ
女も好きなことをして死ねばいい	曾野 綾子	914.6/ソ

### ● とりあえずやってみる（失敗を恐れずに少しでも興味があればチャレンジしてみよう）

60歳を過ぎると、人生はどんどんおもしろくなります。	若宮 正子	159/ワ
ひとりじゃなかよ	西本 喜美子	748/ニ
35歳、働き女子よ城を持て！	高殿 円	365.3/タ
65歳で月収4万円。年金をもらいながらちょこっと稼ぐコツ	阿部 絢子	366.2/ア
あたらしい働く理由をみつけよう	日本ドリームプロジェクト	366.2/ア

### ● お仕事しながら頑張るママへ（自分らしい働き方・育て方をみつけよう）

新・ワーママ入門	堀江 敦子	366.3/ホ
がんばりすぎないお仕事復帰BOOK	藤井 佐和子	366.3/フ
仕事も育児も！ハッピーママ入門	加倉井 さおり	366.3/カ

## おすすめ絵本のご紹介

### 『大ピンチずかん』

【E/ス】 鈴木 のりたけ(作)

ガムを飲んだ！ トイレの紙がない！世の中の様々な「大ピンチ」を、レベルの大きさや、なりやすさで分類。レベルの小さいものから順番に掲載し、その対処法をユーモアたっぷりに紹介する。



## 閉館日・休館日のお知らせ

10月 3・⑩・17・24・31日

11月 7・⑭・21・28日

ライブラリーの閉館日は  
毎週火曜日です。  
○印はパレア休館日です。

## くまもと県民交流館パレア 情報ライブラリー

〒860-8554 熊本市中央区手取本町8番9号 テトリアくまもとビル9階

電話・FAX 096-355-4308

開館時間 午前9時～午後7時

閉館日 パレア休館日及び毎週火曜日

パレアホームページ <http://www.parea.pref.kumamoto.jp>

