

図書便り

男女共同参画センター“いこ～る”プラス（JR長岡京直結長岡京市立総合交流センター6F）は、男女共同参画に関する約1,600冊の図書を貸出しています。ぜひご利用ください！



特集 子どもも大人も知っておきたいこと

～子どもたちに、大事なことを、どう伝えますか？～



10歳から知っておきたいお金の心得

新着

八木陽子/著
えほんの杜/刊

とかくタブー化されやすいが避けて通れないお金との関り。キャッシュレス、消費増税などお金事情は時につれて変化する。お金の使い方だけでなく、稼ぎ方や社会・人との関りについても考えるきっかけとなる本。

8/27開催講座「おうちで始める“お金”教育」講師推薦本



子どもを守る言葉 『同意』って何？

YES、NOは自分が決める！

レイチェル・ブライアン/作
中井はるの/訳
集英社/刊

著者は、自分の子どもにも「同意」を教えたくてこの本をつくったと言う。「『自己決定』『境界線』という言葉は知っているけれど、それって一体どういうこと？子どもにどう伝えたらいいのだろうか？」そんな疑問に答えてくれる本。



特集 「女性活躍」と言うけれど……

～結婚・仕事・介護・その他社会との関り…何をどう選びますか？～



仕事と子育てが大変すぎてリアルに泣いているママたちへ！

新着

小島慶子/著
日経BP/刊

働きながら子どもと生きる嘆きや不安や喜び。仕事に保育園の送迎に家事、育児、急な病気…。この大変さはいつまで続くの？ 2人の子どもの母である著者が日経DUALに6年にわたり連載した文章を単行本化。夫婦・仕事・子育て・社会について述べる本。



自転しながら公転する

新着

山本文緒/著
新潮社/刊

母親の看病のため東京から茨城の実家に戻った32歳の女性が主人公。仕事、結婚、親との関係などを巡って立ち止まり、生き方に悩む姿を描く。「恋愛、家族、仕事を頑張るとは？」と人生の選択に思い惑う主人公。人生に正解はあるのだろうか。



キャリア・ライブラリー キャリアに揺れる

—迷えるあなたに贈るブックガイド30—

上西充子・柳川幸彦/著
ナカニシヤ出版/刊

「キャリア」とは？ この本では「キャリア」とは生き方・働き方のすべてを含むものとする。人生における「学ぶ」「揺れる」「働く」「背負う」「ぶつかる」ことの意味は何かを考える手掛かりになる本を紹介する。



まんがでわかる LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略

リンダ・グラットン、アンドリュー・スコット/著
星井博文/シナリオ 松枝尚嗣/作画
東洋経済新報社/刊

人生100年時代の新しい生き方を提示したベストセラー「LIFE SHIFT」を分かりやすく漫画にした本。「ライフシフト」を実践する留学生エルザに出会った日から、大学生の美咲の日常と人生が家族を巻き込みながら変わり始める様を描く。



ラストスパート 今からでも、想像もしなかった未来を築ける。

栗林美紀/著
文芸社/刊

「その人の生きざまが、必ず誰かに影響を与え、その日の誰かの役に立っているはず」。そう考える著者が、理想を持ち、またさまざまな感情を感じながら、工場を駆けずり回った約15年から霞が関の官僚になる年月を記した本。



マインドフルネス ~今、この時を生きるために~



脳疲労が消える 最高の休息法【CDブック】

新着

久賀谷亮/編
ダイヤモンド社/刊

【脳科学×瞑想】聞くだけマインドフルネス入門

身体だけでなく脳も疲れる。その「脳疲労」を解消する効果的な方法として、マインドフルネスを紹介し、気軽に実践することを勧める本。食事・睡眠・子育て・美容・スポーツ・老いなどにも効くという「7つの科学的メソッド」の最前線を、解説。

※CD付

10/7講座「マインドフルネスを体験しよう」講師の推薦本



マインドフルネスのはじめ方

新着

今この瞬間とあなたの人生を取り戻すために

ジョン・カバットジン/著
金剛出版/刊

マインドフルネスは気づきであり、「気づき」は今この瞬間に自分で評価を下さずに注意を払うことで深まると言う。ストレスや病気への対処など、マインドフルネスの健康への効果や実践について触れる、マインドフルネスを初めて知る人に向けて作られた本。

※CD付



アンガーマネジメント 11の方法 怒りを上手に解消しよう

ロナルド T.ポッターエフロン/パトリシア S.ポッターエフロン/著
藤野京子/監訳
金剛出版/刊

「アンガー」とは怒りのこと。「怒り」という感情自体によい悪いはなく、「怒り」は「何か問題だ」というメッセージを伝えたり「何かを変えようとする活力」を与えたりするという。エクササイズを交えて怒りへの上手な対処法について述べる本。

情報コーナーの利用について

貸出：1人2冊まで、2週間（延長可）

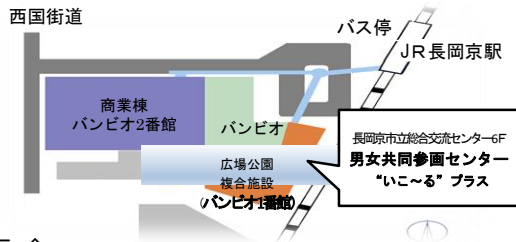
対象：長岡京市在住・在勤・在学の人

※図書の出しには

「情報利用者カード」の登録が必要です。

カードの登録には、運転免許証など、

本人確認が出来るものをお持ちください。



◇ 編集・発行 ◇

長岡京市男女共同参画センター「いこ〜る」プラス

〒617-0833 京都府長岡京市神足2丁目3番1号

長岡京市立総合交流センター6階

TEL 075-963-5501 FAX 075-963-5521

E-mail: danjo-c@city.nagaokakyo.lg.jp

開館時間：午前9時～午後5時（日・祝を除く）

