

# 図書便り

男女共同参画センター“いこ～る”プラス（JR長岡京駅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 12月・1月・2月の講座の関連本



新刊！



図解 ポケット 老後資産を安全管理！

### 成年後見制度がよくわかる本

成年後見制度実務研究会/著  
長岡真也/監  
秀和システム/刊

認知症などを発症した高齢者を守る「成年後見制度」について簡潔に解説した入門書。制度の現状から利用の仕方までの概説を網羅できる構成になっていて、この制度を利用する本人や利用を検討している家族にとってのハンドブックとして活用してほしい。

新刊！

紙とペンがあれば誰でも書ける

### いちばんやさしい遺言書ガイド 自宅ですぐにできる「自筆証書遺言」の作り方

大竹夏夫/著  
秀和システム/刊

遺言書は、自分のためではなく大切な人、周りの人たちのために残すもの。相続や遺言でよくおきるトラブル、安心安全な遺言書の書き方など、自宅ですぐにできる「自筆証書遺言」の作り方も記載している。



新着！

品格が上がる！毎日が豊かになる！

### 美しい日本語と正しい敬語が身に付く本 令和版

日経おとなのOFF/特別編集  
日経BPホームマガジン/刊

美しい言葉遣いを目指す大人のために、万葉集入門、美しい日本語の語彙を身につけるために、正しい敬語、心が伝わるメール&手紙の書き方、人生に効く！賢人の言葉、などから日常の会話のブラッシュアップを目指す。



編者は1/20開催講座の講師

### 男性は何をどう悩むのか

男性専用相談窓口から見る心理と支援

濱田智崇/『男』悩みのホットライン/編  
ミネルヴァ書房/刊

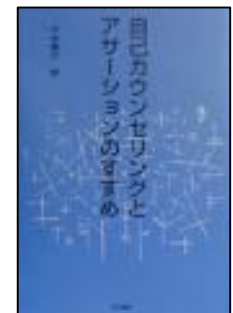
日本で初めて男性専用相談窓口を開いた著者たちが、男性ならではの「生きにくさ」に着目し、男性心理や男性相談について解説する。「職場での人間関係」「夫婦関係」「性」「子育て」など、男性特有の悩みを事例毎に検討し、具体的な支援のあり方を示している。



### 自己カウンセリングとアサーションのすすめ

平木典子/著  
金子書房/刊

「ありのままの自分を知り、悩みにふりまわされず、自分を素直に表現し、無理なく前向きに生きる術。」ありのままの自分とはどんな人なのかを見つけるプロセス、自分を見つけた時の気持ちを明らかにすることによって積極的な自分づくりをしていく基本テキスト。





# 12月・1月・2月の講座の関連本 ★ ★

## マイペースで働く！ 女子のひとり起業

滝岡幸子/著  
同文館出版/刊

あなたの「経験」と「得意なこと」はお金になる。そして仕事を始める時も「ちょっとやってみよう」みたいなユルさが良いビジネスを見つける鍵となる。お仕事を「時間と場所を自由に調整しながらマイペースにやっつけていこう！」という願いをこめている。

### 新刊！2月16日講座の講師の本

## 一生使える！プロカウンセラーの 自己肯定感の基本

古宮昇/著  
綜合法令出版/刊

「本当の自己肯定感」の基本と正しい知識が得られる内容。日々自ら実践できるセルフワークや心の痛みを解消した実例や心理カウンセリングに関するQ&Aも収録。自分を愛するための指南書として活用してほしい。

### 新着！2月16日講座の講師の本

## 自己肯定感がドーンと下がったとき読む本

古宮昇/著  
すばる舎/刊

自己肯定感が下がり続ける心の状態にピリオドを打ち、少しずつ自分を肯定できるようになるための方法をエピソードを盛り込みながらわかりやすく紹介。たとえ現実が変わらなくても捉え方が変わるだけで自分を大切に思う気持ちが変わってくる、という。

## ダメをみかく”女子”の呪いを解く方法

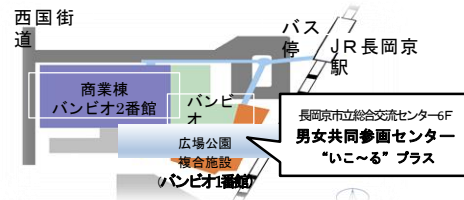
津村記久子・深澤真紀/著  
紀伊國屋書店/刊

最初の会社をパワハラで退職した芥川賞作家と、150社以上就職と転職活動をした経験をもつコラムニストが、世間知らず・不器用・KY(空気読めない)なままでも、なんとか社会で生き延びていくための方策を語っている。

## 梅原純子の「心」がおちこんだとき読むクスリ

海原純子/著  
講談社/刊

子育てに悩んだり、夫との関係や夫の家族とのかかわりで悩んだり、どうしたら自分らしく生きられるだろうか、と考えこんでいる女性たち。雑誌の連載へのおたよりに心療内科医である著者が返事を書いてそれを原稿にまとめた1冊。



### 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）

