

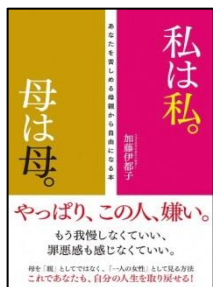
# 図書便り

情報コーナーでは、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！



## 私の生き方、私が選ぶ！！

5月17日・24日の女性支援講座  
「母娘関係を考える」の関連本



私は私。母は母。あなたを苦しめる母親から自由になる本

加藤伊都子/著  
すばる舎/刊

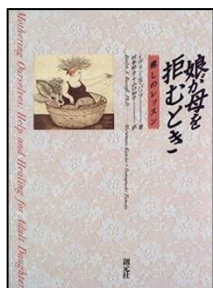
実際によく見られる葛藤する母娘のエピソードを題材に、母と娘の関係が悪化する理由や、母が娘に執着する理由等を解説。娘が母から解放され、自分の幸せをつかむための具体的な方法を提案。5月17日・24日、講座講師の著書。



母がしんどい

田房永子/著  
新人物往来社/刊

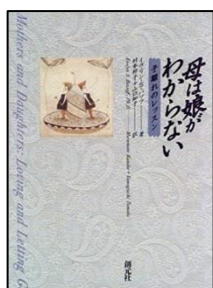
娘を支配し、自分自身が娘を通して第二の人生を生きようとする…。そんな母娘カプセルから抜け出そうとする著者自身の経験を描くコミックエッセイ。母親との関係に苦しむ全ての女性に送る一冊。



娘が母を拒むとき 癒しのレッスン

イヴリン・S・バソフ/著 村本邦子+山口知子/訳  
創元社/刊

「お母さん、どうしてわかってくれないの?」「どうしたら私のこと愛してくれるの?」そんな大人になった娘たちの声なき声に耳を澄まし、心の傷をどのように癒していくかが本書のテーマ。



母は娘がわからない 子離れのレッスン

イヴリン・S・バソフ/著 村本邦子+山口知子/訳  
創元社/刊

女性が「世話をする人」としての役割から抜け出し、娘との間に距離を置き、自身の人生にエネルギーを注ぐことを通じて、人間としてより充実し、母親としてより深い愛に到達する方法について考える。



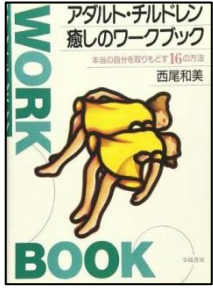
私の生き方、私が選ぶ！！



### アダルト・チルドレンと癒し 本当の自分を取りもどす

西尾和美/著  
学陽書房/刊

子どもの頃に家庭内で受けた心の傷により、「人間関係で上手くいかない」などの生きづらさを抱えるアダルト・チルドレン。安全な場所として機能する家族関係のビジョンを示し、健全な人間関係を作るためのヒントを伝える。



### アダルト・チルドレン癒しのワークブック 本当の自分を取りもどす16の方法

西尾和美/著  
学陽書房/刊

前述の本の反響から作られた、アダルト・チルドレンのための第2弾。家族の問題や自分の問題に気づき、向き合っていく。自分を癒し、生き生きとした私を取り戻すための方法が詰まったワークブック。

## 新着図書



### 「苦しい親子関係」から抜け出す方法

石原加受子/著  
あさ出版/刊

親子関係を苦しいと感じる心のメカニズムを掘り下げ、人間関係全般にポジティブな影響を与えるきっかけとなるよう、心理カウンセラーである著者が親と子のしんどい関係を変える3つの方法を提示。



### 母・娘・祖母が共存するために

信田さよ子/著  
朝日新聞出版/刊

母娘関係の苦しみを、心理的問題に結論付けるだけでなく、家族・世代という視点から、団塊女性に象徴される母親たちの抱える困難さにも言及。著者はこれまで多くの書籍等を発信してきたが、本書は母娘問題の総集編といえる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  
※図書の貸出しには

「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。

紹介した本は情報コーナーで貸出しています。  
他にも同ジャンルの本や新着図書が  
たくさんあります。職員におたずねください。

◇編集・発行◇

長岡京市男女共同参画センター  
〒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）