

## 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！



## ① コミュニケーションをみがこう ～私たちは言葉以外でもやり取りする～

### 1/23 開催講座「発声と表情」の講師おすすめ本



顔は口ほどにモノを言う！  
ビジネスに効く表情の作り方

清水建二/著  
イースト・プレス/刊

メールやSNSでの交流が増えた現代における、対人スキルの見直しのきっかけとなる実用書。コミュニケーションの肝は、話す内容でも言葉遣いでもなく、「表情」と「しぐさ」にあると云う。「表情」と「しぐさ」専門家がコミュニケーション上達のための方法を解き明かす。

### 1/23 開催講座「発声と表情」の講師おすすめ本



姿勢も話し方もよくなる声のつくりかた  
—自然とみんなを惹きつける43のレッスン—

中西健太郎/著  
ダイヤモンド社/刊

初めて会った人に抱く印象は何で決まるのか？ 第一線で活躍するアーティストやアナウンサーに声や表現法についての演出・指導をする著者が、「いい声」で劇的に印象を上げる方法を説く。声・姿勢・呼吸の実践的レッスンを掲載。



## ② 現在(いま)を生きる男性たちのために



### 2/8 開催講座「何が男を追い詰めるのか」講師の著書

「非モテ」からはじめる男性学

西井開/著  
集英社/刊  
集英社新書

「非モテ」という言葉がある。この本は、1990年代後半からネットをにぎわせている「非モテ」という男性の苦悩について解き明かす。男性性が内包する問題を研究して、当事者グループを立ち上げた著者が、問題の過程や、問題背景・構造を解き明かす。

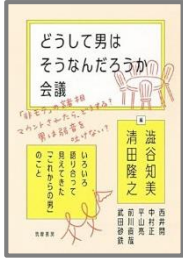
### 新着



男子が10代のうちに考えておきたいこと

田中俊之/著  
岩波書店/刊  
岩波ジュニア新書

男性学の視点から性に固定化された生き方をとらえ直し、新しい道を提言する。「男らしくあれ」の圧力など性別役割・期待に気づかず大人になる若者たちに、生き方のとらえ直しや新しい生き方を提言する。「10代」とあるが、その他の年代にも問題提起となる内容。



## どうして男はそうなんだろうか会議 —いろいろ語り合っただけで「これからの男」のこと

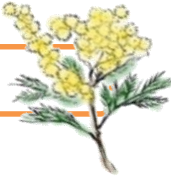
澁谷知美・清田隆之/編  
筑摩書房/刊

編者2人が5人のゲストと語り合う中で見えてくるものを著した本。マウント合戦、マチズモ（男性優位主義）、男同士のケアの不在など、どうして男はそうなんだろう…。男性支援講座講師の西井開氏が、ゲストの1人として参加している。



3月8日は  
国際女性デーです！

ヨーロッパでは黄色は厳しい冬を乗り越え、暖かな春の訪れを告げる色であることから、ミモザは「幸せの花」と呼ばれています。



## 女性にエールを送ろう！

新着



### 超かんたんヨガで若返りが止まらない！

高尾美穂/著  
世界文化社/刊

猫背など気になる姿勢や腰痛などのからだの不調は、骨盤底筋が原因かもしれない。骨盤を支える大切な働きをする骨盤底筋の鍛え方を説く本。女性の身体の働きと、ヨガの効能についてもわかりやすく書かれている。

新着



### 昼スナックママが教える 45歳からの「やりたくないこと」をやめる勇気

木下紫乃/著  
日経BP/刊

「スナックママ」と「キャリア研修講師」を兼業する著者「紫乃ママ」が、40歳以降のキャリア、ミドル世代の悩みに、ズバリ答える本。「縦ではなく横に広がる成長」「どこに出しても恥ずかしい人生を送ろう」など、目からうろこの逆転の発想が展開される。

## 自分も傷つきたくないけど、 他人も傷つけないあなたへ

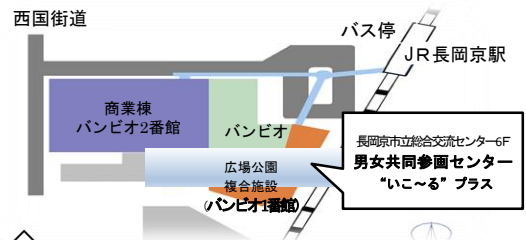
アルティシア/著  
KADOKAWA/刊

「これって私が悪いの？」「自意識過剰なの？」傷ついている私は繊細過ぎ？ジェンダーを知ると生きやすくなる。フェミニズムは人生の役に立つ。ジェンダーの「呪い」から解放された熟女による、爆笑サバイブ術。

(自分も傷つきたくないけど、  
他人も傷つけないあなたへ)

## 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。



◇ 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)

