

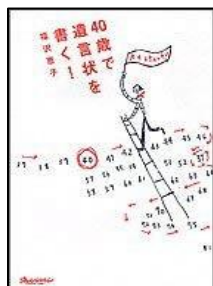
# 図書便り

情報コーナーでは、男女共同参画に関する約1,600冊の図書の貸出しを行っていますぜひご利用ください！



## 後半生、あなたはどうか生きるのか？！

1月25日の講座  
「老後に必要なお金のハナシ」の関連本



### 40歳で遺言状を書く！

福沢恵子/著  
オレンジページ/刊

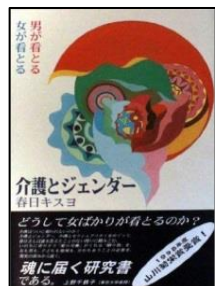
40歳で遺言状を書くことは「よりよく生きるため」、そしてそれを10分でも眺める習慣を持つことは「人生の定期メンテナンス」をするようなものと著者。これまでの人生を自分なりに評価してみることで、今後どう生きていくかの指針となるだろう。



### 第3の年齢を生きる 高齢化社会・フェミニズムの先進国スウェーデンから

パトリシア・チューダーニサンダール/著 訓覇法子/訳  
海鳴社/刊

ワインのように、年を重ねながら熟成され、芳醇な味のある人生の糸口は、裸の自分自身と向き合うことであると著者は言う。その視点は、奥深くに閉じ込めたままの自分に出会うためのヒントを与えてくれるかもしれない。



### 介護とジェンダー 男が看とる女が看とる

春日キスヨ/著  
家族社/刊

無縁社会時代の介護を考える。どうして女ばかりが看とるのか。決して他人事ではない、ぬきさしならない家族と介護の問題の数々。それらをフィールドワークで得た成果をもとに、家族介護の現状と限界を示し、男女共生社会の必要性を説く。



### 女性のための自己破産せずに借金を返す方法 多重債務者を救う特定調停講座

小田優子/著  
PHP研究所/刊

2万人の借金案件に携わってきた著者が「特定調停」を利用した、ほとんどお金を使わずにできる借金解決法を伝授。借金で家庭崩壊なんて絶対避けたい、誰にも相談できず、一人で悩んでいる女性のために書かれた本。



# アンガーマネジメントについて学ぼう！

2月22日の講座「シニア男性のためのアンガーマネジメント」ぜひご参加ください！

## 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

怒りを11種類に分けそれぞれの怒りについて理解を深め、自身で怒りのマネジメントができるようにする。心理臨床職に携わっている専門職はもちろん、怒りの問題に興味がある人なら気軽に読むことができる本。



## 中高年がキレる理由

榎本博明/著  
平凡社/刊

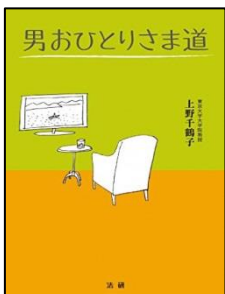
近年、公共の場で突然キレる中高年が増えている。しかも一見普通で良識がありそうな男性が特に目立つのだという。中年期特有の不安や迷いからくる衝動に翻弄されないために、その社会的背景を探り、深層心理に迫る。



## 男おひとりさま道

上野千鶴子/著  
法研/刊

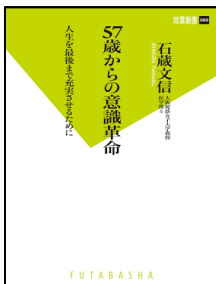
男おひとりさまが増えている。死別、離別、非婚、など男のひとり暮らしは同情と憐憫の対象にされがちである。「おひとりさまの老後」の発刊後、男性読者から続編を希望され、男性用おひとりさまの暮らしの知恵が綴られている。



## 57歳からの意識革命 人生を最後まで充実させるために

石蔵文信/著  
双葉社/刊

男性更年期外来で多くの中高年男性を診察する医師である著者が、「定年や引退を意識しだす57歳くらいから意識改革をしよう」と提案する。この意識改革を本気でやるかどうかで、人生後半の充実度がまったく違ってくると言う。



### 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 ◇

長岡京市女性交流支援センター

〒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: josei-c@city.nagaokakyo.lg.jp

開館時間：午前9時～午後5時（日・祝を除く）