



つながろう つなげよう 男女共同参画の輪
コムズ・ライブラリー通信

Vol.92
発行日
2013/3

春本番！新しいこと始めましょう！

やわらかくて暖かい日差しが多くなりましたね。ようやくお出かけするのもおっくうではなくなりました。

さて、今月は卒業シーズンです。出会いと別れの季節、一冊の本に出会って自分自身を振り返り新たな一歩の活力となるような本をコムズで探してみませんか？

お探しの本も検索できます。お気軽に図書コーナー受付までお申し出ください。



3月のオススメ新着図書（8冊）



p2へ 続く

言いたいことは1分で！10倍伝わる話し方

渡辺美紀 著



ギュッと短く伝えよう！

長い話は短い話に。わかりにくい話はわかりやすい話に。相手をイヤな気持ちにする話は気持ちよく聞いてもらえる話に。

たとえば、仕事でのハウ・レン・ソウは1分以内、プレゼンのとき話には番号をふる、面接の自己紹介は自分のことだけでなく

相手のことを話す、これだけで、相手の反応が大きく変わるといいます。

うまくいくことが実証済みのルールを、ぜひ、あなたも。

私、ネットお見合いで結婚しました。

高橋真緒 著



婚活で恋愛結婚をしよう！

ネットお見合いで、写真を掲載しないで、50人以上から申込みがあり、その中の一人と結婚した著者。出会って1ヶ月以内で結婚を意識するという運命的な出会いで、現在、子どもにも恵まれ幸せに暮らしています。

「婚活すれば一生もののスキルが身につく！」と述べる著者。

婚活の方法として、ネットお見合いを選択し、見事、成功したそのノウハウを余すところなく伝授してくれます。

がらっと

山崎巧巳 著



がらっと変わっちゃおう！

あなたは「今の自分」に飽きていませんか？小さなことでよくよしたり、なにもかもが面倒くさくなったり、ついつい遠慮しすぎてしまったり…。

いくら直したいと思っても、なかなか直ってくれない自分の

性格。そのカラクリを解き明かしながら、性格ががらっと変わるヒケツを夢実現プロデューサーの著者がわかりやすく解説しています。

運をつかむ技術

澤田秀雄 著



運を味方に、失敗を恐れず

「本物のリーダーがいない」と言われる今の日本で、数少ない真のビジネスリーダーのひとりである著者。今回は「たった1年でのハウステンボス黒字化」の裏にあった、綿密な戦略と地道な努力、そして失敗まで、惜しみなく綴っています。

臆病で挑戦をしなくなった今の日本人に必要なことは何百という失敗と失意のかなたに見えたものだ。ポジティブ思考満載です。

親が子にこれだけはやってあげたい

シンプル脳育術

黒川伊保子 監修



「生きる力が強い」脳を育てる

子どもが夢をもって幸せな未来を手に入れるためには、塾や習い事では身につかない“生きる力”を身につけることが必要です。

“生きる力”とは、問題解決力+発想力+想像力。どんな困難でも自分で考えて解決し、前に

進んでいく力です。

本書では、それらをはぐくむためには「脳を育てる」ことが重要と、具体的な脳育術を紹介しています。

特定の人としかうまく付き合えないは、結局、あなたの心が冷めているからだ

五百田達成・堀田秀吾 著



だからこそ、人を大切に。

結局のところ、人は一人では生きていけません。だからこそ、自分以外の人を大切にしてほしいのです。それは、結果的に自分を助けることになります。

著者二人が、本書をつくる過程でさまざまな人の意見を聴き、多くの気づきを得、何度も方向転換しながら、そしてそれを楽しみながら書きあげたという一冊です。本書が、あなたの心に温かな灯をともすことを願って…。

かみさまはいる いない？

谷川俊太郎：文／清川あさみ：絵



かみさまを感じてみませんか

「かみさまがにんげんをつかったのか、それともにんげんがかみさまをつかったのか」詩人・谷川俊太郎さんのことばと、人気アーティスト・清川あさみさんの刺繍(ししゅう)が出会い、美しく

哲学的な世界を織りなします。

あかちゃんを迎えて、少し神秘的な気分になったり、その子が生きていく世界を想像したり。そんな気持ちで、あかちゃんと一緒に読みたい一冊です。

朝昼夕3つのことを心がければOK!

あなたの人生を変える睡眠の法則

菅原洋平 著



誰でもすぐに快眠習慣!

毎日必ず行う、最も身近な作業である睡眠。この生理的な現象を最大限に活用し、健康でいてもらいたいという著者の思いのこもった一冊です。

質の良い睡眠をとるにはどうしたらよいのでしょうか？

ヒトの体のリズムを知り、昼間の行動をちょっとふり返ってみましょう。今の生活スタイルを変えなくても、やる気の科学的なメカニズムと睡眠の法則を知ることで将来の病気も予防できそうです。



3月の新着図書 (全29冊)

お気に入りの1冊を
みつけてみませんか?



図書管理番号	書名	著者	分類
5698	ママはテンパリスト 1	東村アキコ	教育・子育て
5699	ママはテンパリスト 2	東村アキコ	
5700	親が子にこれだけはやってあげたい シンプル脳育術 書評あり	黒川伊保子	
5701	私、ネットお見合いで結婚しました。 書評あり	高橋真緒	結婚・離婚
5702	フラクタル法律事務所の離婚カウンセリング	田村勇人・堀井亜生	
5703	図解 やさしくわかるパーソナリティ障害	牛島定信	こころ

3月の新着図書（全29冊） P2のつづき

今月はいつもより少し多い29冊を開架いたしました。
あなたのお役に立てる一冊がありますように。

図書管理番号	書名	著者	分類
5704	こだわらない とらわれない もう、悩まない。	宇佐美百合子	こころ
5705	がらっとー自分の「性格」を思いのままに変える方法 書評あり	山崎拓巳	
5706	朝昼夕3つのことを心がければOK! あなたの人生を変える睡眠の法則 書評あり	菅原洋平	からだ・健康
5707	1日1分経路リンパマッサージ セルフケアBIBLE	渡辺佳子	
5708	声を聴かせてー性犯罪被害と共に、ー	にのみやさをり	セクハラ・暴力
5709	Q&A DV（ドメスティック・バイオレンス）事件の実務	打越さく良	
5710	奥谷京子の夢起業塾ーいざというときは女だ	奥谷京子	仕事
5711	運をつかむ技術 ー18年間赤字のハウステンボスを1年で黒字化した秘密 書評あり	澤田秀雄	
5712	「ついていきたい」と思われるリーダーになる51の考え方	岩田松雄	
5713	現場女子ー輝く働き方を手に入れた7つの物語	遠藤功	
5714	名医が指南する！寝たきりにならないための本	朝日新聞出版	高齢社会・福祉
5715	長寿と性格ーなぜあの人は長生きなのか	ハワード・S・フリードマン レスリー・R・マーティン	生き方
5716	特定の人としかうまく付き合えないのは、 結局、あなたの心が冷めているからだ 書評あり	五百田達成・ 堀田秀吾	
5717	明治女が教えてくれたプライドのある生き方	石川真理子	
5718	こんな日もあるさー23のコラム・ノンフィクション	上原隆	エッセイ・文学
5719	母性	湊かなえ	
5720	自殺の国	柳美里	
5721	ふたつのおうち	マリアン・デ・スメット： 著/ネインケ・タルスマ：絵	絵本
5722	かみさまはいる いない？ 書評あり	谷川俊太郎：文 清川あさみ：絵	
5723	伝説のコンサルタントが教える あまりにやさしい会計の本	後正武	その他
5724	お料理上手と思われる 持ちより&さし入れレシピ	馬場香織	
5725	言いたいことは1分で！10倍伝わる話し方 書評あり	渡辺美紀	
5726	「貧困女子」時代をかしこく生きる6つのレッスン	花輪陽子	

コムズ2階 情報ひろば 利用案内

図書コーナー

- 図書の貸出（無料）
貸出期間… 2週間
貸出冊数… 3冊まで
- ビデオ・DVDの貸出（無料）
貸出期間… 1週間
貸出本数… 1本
- 閲 覧
情報広場にある図書・
資料新聞は自由に
閲覧できます

* 貸出にはカードが必要です。

住所が確認できる身分証明書
(免許証・健康保険証など)を
ご持参のうえ、2階受付カウンターにて
お申し込みください。



- お探しの本がない時は…
お探しの本が貸出中の場合
予約することができます
お気軽にお申し出ください

パソコンコーナー

インターネットを利用した
情報収集を支援するため
パソコンを4台設置しています

★パソコンの利用（有料）

1 時間 100円
印刷 片面10円
(A4のみ・白黒)



図書&パソコンコーナー 3月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4 休館日	5	6	7	8	9	10
11 休館日	12	13	14	15	16	17
18 休館日	19	20	21	22 図書点検・ 整理のため	23	24
25 休館日	26	27	28	29	30	31

☆利用時間☆

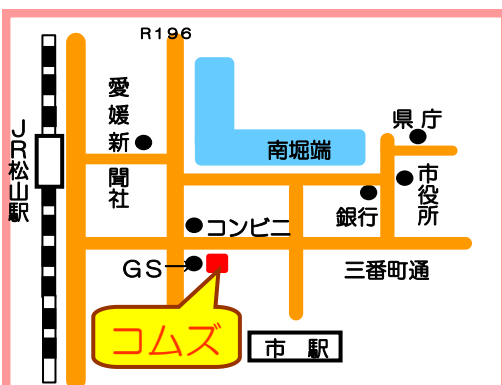
火曜日～土曜日
9:00～20:30

日曜・祝日
9:00～17:00

休室日

☆休室日☆

- ・ 毎週 月曜日(休館日)
月曜日が祝日の場合は翌日
- ・ 毎月 第4金曜日
(図書点検・整理)
- ・ 年末年始
(12月29日～1月3日)



【お問い合わせ】

〒790-0003
松山市三番町6丁目4-20
松山市男女共同参画推進センター・コムズ
TEL 943-5780 (図書コーナー直通)
FAX 943-0460
<http://www.coms.or.jp>

ホームページも
見てね♪

