



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.93


発行日
2013/4

新年度がスタートしました！

いよいよ新年度がスタートしました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

この4月から「新生活を始める」「新たな目標に向かってチャレンジする」という方も多いのではないのでしょうか？図書コーナーには、そのような生活やチャレンジに役立つ本がありますので、ぜひご利用ください。

4月のオススメ新着図書 (8冊)

 P2へ 続く

2階にて貸出中

エンジェルフライト 国際霊柩送還士

佐々涼子 著



運ぶのは遺体だけじゃない

海外で亡くなった人の遺体を遺族のもとに送り届ける国際霊柩（れいきゅう）送還を手がける会社「エアハース・インターナショナル」の仕事に迫った本作は、昨年の開高健ノンフィクション賞を受賞。職業として遺体を扱うスタッフの日々の奮闘を通じ、東日本大震災で多くの人の死に向き合った私たちに、「死」や「弔い」の意味を改めて考えさせる一冊です。

母という病

岡田尊司 著



母親という十字架に向き合う

親との関係に苦しんでいる人がいま増えています。母親との関係は、他のすべての対人関係や恋愛、子育て、うつや依存症などの精神的な問題の要因ともなります。

「母という病」を知り、それに向き合い、克服することが、不幸の根を断ち切り、実り多い人生を手に入れるための近道だと本書は説いています。長年、親子関係を見つめてきた精神科医が贈る救済の書です。

メグルカラダ

笠井奈津子 著



こころも身体もスッキリ！

まずは、太りすぎ、やせすぎ、精神的に不安定、集中力が続かない、肌あれや老化、さまざまな痛みやかゆみなど、誰もが抱える不調を1週間でリセットするプログラムから始めましょう。

そのあとは、毎日毎食「4つのお皿」を意識した食生活を続けるポイント。女性特有の体と心のトラブルが起こったときのレスキューレシピなども紹介しています。

65歳からの「男の人生」

童門冬二 著



65歳は大きな分かれ道

85歳の著者が、人生の節目である65歳を迎える男性諸氏に贈る、生き方指南の書。本書には、人生の先輩からの数々の励ましのメッセージが込められています。先人の生き様を紐解き示唆する著者は、まさしく実践者。たった一度の自分の人生

を悔いなく生きるべく、歴史からの学びを自らの指針としています。自分の過去の何を捨て、何を残し、さらに新しく何を生むべきか。

心が喜ぶ働き方を見つけよう

立花貴 著

心が喜ぶ働き方を見つけよう



“未来”のために踏み出す

今のままでいいのか？本当は何をしたいんだろう？

20年間もがき続けた著者が答えを見つけたのは、東日本大震災で何も考えずにただ目の前の人のために動き続けた経験からでした。その結果、商社マンから事業家兼漁師へ転身。

21年目にしてやっと見つけた心が喜ぶ「グッとくる」働き方。著者はどんなプロセスを経てそこにたどり着いたのでしょうか！？

執事のダンドリ手帳

新井直之 著



執事のダンドリ術を学ぶ

相手に喜ばれるダンドリを行うには、普段からより多くの人とコミュニケーションを取っておくことが秘訣と、執事である著者は語ります。そしてダンドリの3要素は、「一括処理」「先を読む」「思いやり」であると力説します。これは仕事面

での話のようですが、この考えを家に持ち込めば、家庭も華麗に美しくなると訴えます。仕事と家庭の両立は、まさにダンドリにあり！

ひとり親でも子どもは健全に育ちます

佐々木正美 著



ひとりで気負わず、人の手も

ひとり親がめずらしくなくなってきた昨今。心配事は、仕事や金銭など物理的なものだけではありません。子どもをきちんと育てられるのか、という精神的な悩みが大きなものとなっています。

児童精神科医である著者がここに沁みるアドバイスを優しい語り口で伝授。ひとり親のあなた自身の幸せにつながるルールがそこにあります。

人生で最高の1日

A-Works : 編



今すぐ旅に出たくなる

本書は、「誰にでも絶対に忘れられない旅がある！忘れられない最高の1日がある！」をテーマに、旅人88人の「幸せな旅の記憶」を紹介しています。

魔女の宅急便の舞台で運命の再会を果たした1日、ペルー・マチュピチュでプロポーズされた1日など全国の旅好きから公募した、88の旅エッセイ。旅のスイッチが入ったら…さあ、旅に出かけましょう！



4月の新着図書（全27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
5727	ひとり親でも子どもは健全に育ちます —シングルのための幸せ子育てアドバイス 書評あり	佐々木正美	教育・子育て
5728	ガミガミ母さん、ダメダメ父さんから抜け出す68の方法	おおたとしまさ	
5729	妻の病気は9割は夫がつくる	石蔵文信	結婚・離婚
5730	もう一度ベストカップルを始めよう —浮気も不倫も乗り越える幸せのセラピー	ジャンス・エイブラムス・スプリング マイケル・スプリング 著/永井二葉：訳	



4月の新着図書（全27冊） P2のつづき



図書管理番号	書名	著者	分類
5731	母という病 書評あり	岡田尊司	こころ
5732	コミックで学ぶ イライラの片づけ方	有川真由美：監修/ 森下えみこ：絵	
5733	人間関係をしなやかにするたったひとつのルール	渡辺奈都子	
5734	メグルカラダ「4つのお皿」で美人化計画 書評あり	笠井奈津子	からだ・健康
5735	子宮を温める健康法 ー若杉ばあちゃんの女性の不調がなくなる食の教え	若杉友子	
5736	心が喜ぶ働き方を見つけよう 書評あり	立花貴	仕事
5737	小さくてもいちばんの会社ー日本人のモノサシを変える64社	坂本光司& 坂本光司研究室	
5738	できるかも。ー働く母の“笑顔がつながる”社会起業ストーリー	林恵子	
5739	夫の終い方、妻の終い方 ー「お二人様の老後」を生きぬく知恵と悪知恵	中村メイコ	高齢社会・福祉
5740	老後の真実ー不安なく暮らすための新しい常識	文藝春秋：編	
5741	子育て主夫青春物語ー「東大卒」より家事が大事	堀込泰三	男性関連
5742	65歳からの「男の人生」 書評あり	童門冬二	
5743	「10年後」成功している男、失業している男	里中李生	
5744	ありのままがいちばん。	天谷保子	生き方
5745	有名人24人いつまでも輝く人の生き方、暮らし方 ー若さのカギは「食」「運動」「生きがい」	主婦の友社	
5746	何者	朝井リョウ	エッセイ・文学
5747	エンジェルフライトー国際霊柩送還士 書評あり	佐々涼子	
5748	abさんご	黒田夏子	
5749	振り子	鉄拳	絵本
5750	人生で最高の1日 ー極上のハッピーに包まれる旅のストーリーー88選 書評あり	A-Works：編	その他
5751	すーちゃんの恋	益田ミリ	
5752	執事のダンドリ手帳 書評あり	新井直之	
5753	ただいま！から15分でいただきます。の本	主婦の友社	



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 4月カレンダー

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

☆利用時間☆

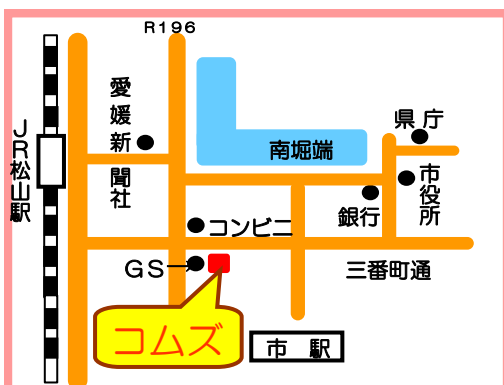
火曜日～土曜日
9:00～20:30

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♪

