


つなごろう つなげよう 男女共同参画の輪  
コムズ・ライブラリー通信

## 師走となりました。

気がつけば今年も残すところあとわずかとなりました。  
何かと気忙しいこの時期だからこそ、リラックスする時間も大切です。  
コムズの本と、温かい飲み物とともに、時にはゆったりとした冬の夜を  
過ごしてみませんか？



## 12月のオススメ新着図書 (8冊)

 p2^ 続く

女性社員にまかせたら  
ヒット商品でちゃった

中島隆 著

## ミリオンセラーの秘密！！

累計販売数700万超！世界45か国で販売！使うと足の裏がズルむけ！ミリオンセラー商品「ベビーフット」。これをつくったのは社員30人（当時）の小さな会社で、ヒットの仕掛け人は4人の女性社員でした。男女分け隔てなく、自由な発想や行動が実現できる環境を用意すること、これが成功の秘訣かもしれません。企業の経営者の方、ぜひ参考にしてください。



## シャバはつらいよ

大野更紗 著

## 生涯崖っぷち。

著者は、大学院在学中に「皮膚筋炎」「筋膜炎脂肪織炎症候群」という難病との闘病を余儀なくされます。彼女が呼ぶ『シャバ』とは、病院の外の世界をいいます。生と死のギリギリを生きながら彼女は『シャバ』の暮らしを決断します。そしてそこでの事象をユーモアを交えた視点で鋭く切り取ったエッセイです。前向きな生き方に勇気をもらえます。



## ヒキガエル君、カウンセリングを受けたまえ。

ロバート・デ・ポート 著

## 何もする気にならないんだ

英国で子ども向けの古典としておなじみの物語を使い、続編ともとれる形で描いたユニークなカウンセリング入門書。死も考えるほど打ちひしがれたヒキガエル君。仲間にも勧められたアオサギのカウンセリングに通い、どのような心の変化が起きるのか。カウンセリングに興味のある方はもちろん、どこか自分と重なるヒキガエル君目線で、一緒にところを探ってみませんか？



## 今日

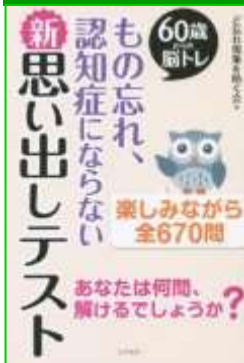
伊藤比呂美：訳／下田昌克：画

## 「今日一日、わたしは」

ニュージーランドの子育て支援施設に伝わるよみ人知らずの詩「今日」。それを詩人の伊藤比呂美さんが訳したものです。訳を依頼した育児雑誌の担当者だった女性は「ずっと見てきた日本の、疲れはてた、でもがんばって子育てをしている母親たちに伝えたい」という想いがあったそうです。日々の子育ての中で、焦ったり、戸惑ったりする母親たちを優しく励ましてくれる一冊です。



## 昭和思い出しテスト ど忘れ現象を防ぐ会：編



### 覚えていますか？昭和

最近何だかど忘れが…と思いつける中高年諸氏にはうってつけかもしれません。

この世代が人生の大半を過ごしてきた昭和の時代。懐かしい人々や衝撃的な事件の数々をクイズ形式で振り返ります。何問できたか楽しむもよし。ふと気

になった内容を調べ直すもよし。錆びつき始めた脳に刺激を与えてみましょう！

## 「自分」整理術 山崎まどか 著



### タイトスをキュートに穿きたい

多数の雑誌で映画、音楽、ファッションなどのコラムを執筆している著者。彼女が好きなものを100選び、5つのカテゴリーに分けて自分のスタイルを見つめ直した本です。選んだものには、誰にも真似できない自身の生き方が表れています。生き方を学ぶも

よし！自分も好きなもの選びに挑戦するもよし！あなたの好きなものから一体どんなあなたが見えるでしょうか。

## 男の子のほめ方・しかり方 きくち美由紀 著



### お母さん次第でぐんぐん伸びる！

子育てが変わる！！子育ては、やり直しのきかない実験だという方がいますが、実際ママも苦勞が絶えないのではないのでしょうか。特に、子どもを叱るとき、厳しくすべきか我慢すべきか悩まれる方も多いのでは。本書は、男の子に対するほめ方、しかり方について

上手な言葉かけ、対応を、具体的な質問に対する回答方式でわかりやすく解説しています。子育て中のママ、ぜひ実践してみてください！

## 愛され輝く力をはぐくむ 女の子の育て方 大塚隆司 著



### 幸せを願うパパ・ママの子育て

「個々の個性を尊重しながら、女の子ならではの特徴や長所を伸ばしていくこと」が幸せになるために必要だと著者は考えます。それは「コミュニケーション力」、「雰囲気や和ませる力」、「安心を作り出す力」。

では、それをはぐくむために親ができることとは？本書では多くの具体例とアドバイスを紹介。親も子も一緒に成長し、幸せになるコツやヒントが満載の一冊です。

## 12月の新着図書（全23冊）

図書管理番号	書名	著者	分類
6220	子育てが変わる！男の子のほめ方・しかり方 —お母さん次第でぐんぐん伸びる！	きくち美由紀	教育・子育て
6221	愛され輝く力をはぐくむ 女の子の育て方 —幸せを願うパパ・ママの子育て	大塚隆司	

図書管理番号	書名	著者	分類
6222	30歳から幸せな結婚ができる女、できない女	植草美幸	結婚・離婚
6223	うつの症状を飲んで食べて改善、元気いっぱいにする食事162	渡部芳徳／野口律奈：監修	こころ
6224	ヒキガエル君、カウンセリングを受けたまえ。 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	ロバート・デ・ポート：著／水野恵：訳	
6225	サルコペニア肥満解消ダイエット	久野譜也	からだ・健康
6226	産後、つらくなったら読む本 ーママの心と体が楽になる安心産後ケア	やまがたてるえ：著／ほりみき：マンガ	
6227	夫夫円満	パトリック・ジョセフ・リネハン／エマーソン・ルイス・ソアレス・カネグスケ	セクシュアリティ
6228	相続の抜け穴 遺言の落とし穴	長谷川裕雅	法律関連
6229	ママの仕事復帰のために ーパパも会社も知っておきたい46のアイデア	NPO法人ファザリング・ジャパン マザリングプロジェクト：編	仕事
6230	女性社員にまかせたら、ヒット商品できちゃった ーベビーフット、ミリオンセラーの秘密 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	中島隆	
6231	認知症の人を愛すること ー曖昧な喪失と悲しみに立ち向かうために	ポーリン・ボス：著／和田秀樹：監訳／森村里美：訳	高齢社会・福祉
6232	もの忘れ、認知症にならない昭和思い出テスト ー60歳からの脳トレ <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	ど忘れ現象を防ぐ会：編	
6233	お父さんが教える作文の書きかた	赤木かん子	男性関連
6234	石井桃子のことば	中川李枝子／松居直／松岡享子／若菜晃子ほか：著	生き方
6235	「自分」整理術ー好きなものを100に絞ってみる <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	山崎まどか	
6236	自信という最上のドレスの手に入れ方ーそれは小さな積み重ね	エリカ・アンギャル	
6237	窓から逃げた100歳老人	ヨナス・ヨナソン：著／柳瀬尚紀：訳	エッセイ・文学
6238	シャバはつらいよ <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	大野更紗	
6239	にんじゃサンタのなつまつり	丸山誠司：作・絵	絵本
6240	今日 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	伊藤比呂美：訳／下田昌克：画	その他
6241	作りおき糖質オフレシピ	大柳珠美：監修	
6242	K. K closet <Autumn - Winter> ースタイリスト菊池京子の365日	菊池京子	



# 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 12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 日曜・祝日	24	25	26 図書点検・ 整理のため	27	28 日曜・祝日
29 休館日	30 休館日	31 休館日	年末年始 (12月29日~1月3日)			

### ☆利用時間☆

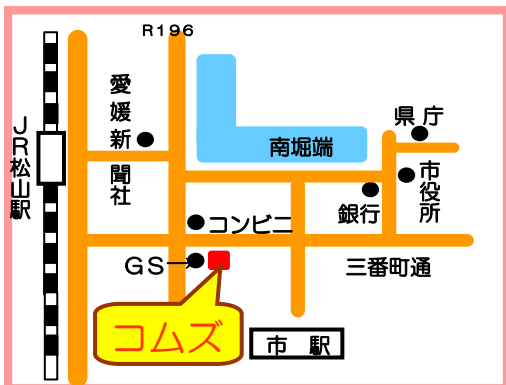
□ 火曜日~土曜日  
9:00~20:30

▨ 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♪

