



つなげよう ひろげよう 男女共同参画の輪 コムズ・ライブラリー通信

Vol.118


発行日
2015/5

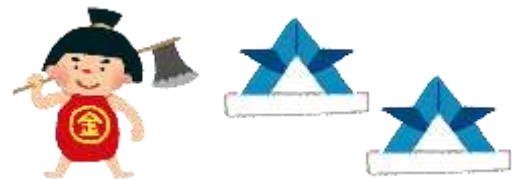
外へ出て爽やかな風を感じてみませんか？

過ごしやすい気候の5月、休暇を利用して遠出や旅行にピッタリの季節ですね。

コムズでは、早速講座がスタートします。広報まつやまをはじめ、ホームページやFacebookにて随時お知らせしていきます！図書コーナーでは、毎月の新着図書をはじめ、コムズならではの図書を揃えています。ぜひお立ち寄りください！

5月のオススメ新着図書 (8冊)

 p2へ 続く



大黒柱マザー

小島慶子 著



働く女性の新しい家族の形

夫の退職を機に、オーストラリアのパーズへと移住を決めた小島慶子さん一家。しかも、妻が日本で稼ぐために、オーストラリアと往復しながら一家の大黒柱として仕事をし、子育てはオーストラリアでという新生活スタイルを決断！

迷いも悩みも語りつくして、本音トークで、すべての働く女性たちに新しい家族像を提示する痛快エッセイ。

フランス人は子どもにふりまわされない

パメラ・ドラッカーマン 著



フランスの子どもは太らない

ベストセラー『フランスの子どもは夜泣きをしない』のアメリカ人著者が記す、フランス流子育てとは。それは、子どもが家庭の中心であるアメリカの子育てとは違った、子どもも親も自由なもの。親としてダメなことはきちんと教えるけれど、基本は子どもが自分で学び、成長するよう見守るのです。お母さんだって自由でいいんだ！と、思える、気持ちが楽になる一冊です。

基本は子どもが自分で学び、成長するよう見守るのです。お母さんだって自由でいいんだ！と、思える、気持ちが楽になる一冊です。

子どもを伸ばす「生まれ順」子育て法

高濱正伸 著



長男長女こそ手抜きでいい！

兄弟姉妹にひとりっ子。それぞれどうやって育てたらいいのか…。でも、その悩みはあなただけではありません。どの家のお母さん、お父さんも不安は同じです。弟、妹が生まれると、つつい上の子ばかり叱ってしまう、そんなことはありませんか。たくさんの子を見つめてきた著者がついに行き着いた、究極の「生まれ順」別の子育て法とは？

たくさんの子を見つめてきた著者がついに行き着いた、究極の「生まれ順」別の子育て法とは？

洋七・おかんのがばい介護日記

島田洋七 著



介護は笑ってなんぼ

『がばいばあちゃん』で大ブームを起こした島田洋七とその妻が語る介護実話。

脳梗塞で突然倒れた義母。佐賀と東京を行き来する生活に疲れていた妻のためにも、東京の家を引き払い、佐賀に家を立てることを内緒で決めた一。14

年間の介護生活を振り返ると笑っていた記憶ばかりという著者。“アホでよかった” “笑ってなんぼ” など、彼なりの介護への心構えを提案します。

「母がストレス!」と思ったら読む本 司馬理英子 著



母の呪縛から自由になる

「何をやってもむなし」「他人の目を気にしてしまう」「女性として自信がもてない」…そんな自分に気づいたら、母娘関係を見直してみましょう。

支配者マザー、被害者マザー、心配症マザー…母の「困った言動」はひよっとしたら、『母の発達障害』が原因かもしれません。

原因に気づき対処法がわかれば、もっと楽になりますよ!

インターネット・ゲーム依存症 岡田尊司 著



やはり脳が壊されていた!

衝撃の事実が明らかに!!最新の画像解析により、インターネット依存者の脳内で、覚せい剤など麻薬依存者と同様の神経ネットワークの乱れが見られたのです。国内推定患者500万人の脳をむしばむ「現代の阿片」。日本の対策は遅れていると著者はいます。あなたと、あなたの大切な存在を守るための有効な対策と、チェックリスト付きが掲載、心当たりの方はぜひ一読を。

ぽかぽか子宮の作り方 やまがたてるえ 著



体と心を温めると悩み解消

イライラ、体の不調、月経トラブル…それは子宮の冷えが原因かもしれません。

今すぐできる26の“ぽかぽか子宮習慣”で、月経が整う、美肌になる、人間関係が好転、妊娠力が上がるなど女性の悩みが解消されます。

子宮ともっと仲良くなりましょう。子宮を大切に扱うことは、自分自身を大切にすることにつながります。

金なし!コネなし!才能なし!でも人生を後悔しない“僕が選んだ生き方” 川名慶彦 著



どん底からでも夢をかなえる

スプレー缶で幻想的な絵を描き上げるスプレーアートの第一人者、スプレーアートアーティスト川名慶彦による初の自伝。

始まりは高校受験の失敗でした。親が公務員である窮屈さを感じていた著者が、自分なりの自由を求めて紆余曲折を経て、

現在の成功を手に入れる一。努力と情熱で夢を叶えることができると、身をもって示した、説得力のある生き方参考書です!

THANK YOU MOTHER

5月10日(日)は母の日です

母親への日頃の感謝を表す日。母の日を機会に、“母”について思いをめぐらせてみませんか?

「生き方」「こころ」「高齢・福祉」「教育・子育て」など各ジャンルで母について考えることができる図書を揃えています。また、お母さん自身の息抜きや手助けになる本もたくさんありますのでぜひご利用ください!





5月の新着図書（全24冊）



図書管理番号	書名	著者	分類
6330	世界の女性問題<3>政治、仕事、ジェンダー	井上輝子：監修／関橋眞理：著	女性学関連
6331	フランス人は子どもにふりまわされない ー心穏やかに子育てするための100の秘密 書評あり	パメラ・ドラッカーマン：著	教育・子育て
6332	子どもを伸ばす「生まれ順」子育て法 書評あり	高濱正伸	教育・子育て
6333	「心のブレーキ」がわかればあなたも結婚できる！	湯田佐恵子	結婚・離婚
6334	「母がストレス！」と思ったら読む本 ー「アスペルガー母」への対処法 書評あり	司馬理英子	こころ
6335	インターネット・ゲーム依存症ーネットゲからスマホまで 書評あり	岡田尊司	
6336	ほかほか子宮のつくり方 書評あり	やまがたてるえ：著／池川明：監修	からだ・健康
6337	マンガはじめての出生前診断	中西恵里子：絵・文／関沢明彦：医療監修	からだ・健康
6338	介護離職から社員を守るーワーク・ライフ・バランスの新課題	佐藤博樹・矢島洋子	仕事
6339	洋七・おかんのがばい介護日記 書評あり	島田洋七	高齢社会・福祉
6340	夫をなくしてからのひとりの生き方 ー大切な人を失った喪失感、虚しさを乗り越えるヒント	主婦の友社：編	
6341	ことたま	馬場典子	生き方
6342	大黒柱マザー 書評あり	小島慶子	
6343	多眼思考ーモノゴトの見方を変える300の言葉！	ちきりん	
6344	金なし！コネなし！才能なし！でも人生を後悔しない “僕が選んだ生き方” 書評あり	川名慶彦	生き方
6345	総特集吉野弘の世界	谷川俊太郎他	エッセイ・文学
6346	家族シアター	辻村深月	
6347	リュシルー闇のかなたに	デルフィーヌ・ドゥ・ヴィガン：著	
6348	世界でいちばん貧しい大統領のスピーチ	くさばよしみ：編／中川学：絵	絵本
6349	クレヨンしりとり	高氏雅昭：作・絵	
6350	住んでみたヨーロッパ 9勝1敗で日本の勝ち	川口マーン恵美	その他
6351	働く女子の手抜きで本気クッキング！	浅野淑子	
6352	「見守り活動」から「見守られ活動」へ ー住民歴書とエゴマップのすすめ	酒井保	
6353	日本の大和言葉を美しく話すーこころが通じる和の表現	高橋こうじ	



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 5月カレンダー

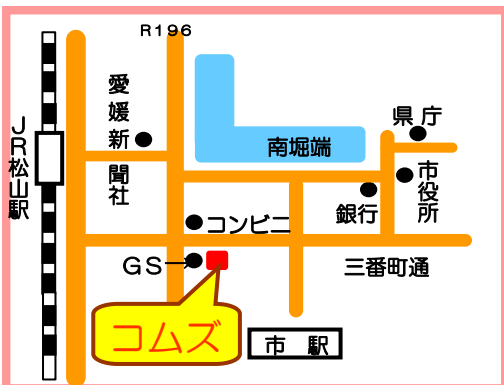
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	
4	5	6	7 休館日	8	9	10
11 休館日	12	13	14	15	16	17
18 休館日	19	20	21	22 図書点検・ 整理のため	23	24
25 休館日	26	27	28	29	30	31

☆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♪

