

紅葉が美しい季節です

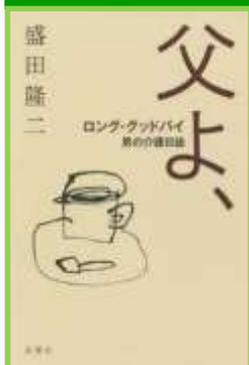
木々が色づき、本格的に冬支度を始める11月ですね。年末に向けて日々忙しくなる前に、ちょっと一息読書を楽しみませんか？コムズでは、11月12日～25日の女性に対する暴力をなくす運動期間に合わせて映画「わたしはマラウ」上映会を開催します！ぜひお越しください。※2階・図書コーナーにて、お一人様3冊・2週間、貸出しをしています！

11月のオススメ新着図書（8冊）

 p2へ 続く

父よ、ロング・グットバイ—男の介護日誌

盛田隆二 著



「家族の晩年」の実体験談

本書は、小説ではなく壮絶な介護の記録であり、ノンフィクションです。特に、話のかみ合わなくなった父との会話や、日常のやり取りが非常にリアルで、実際に身内の介護を経験されている方は共感でき、何度もうなずく場面が多いのではない

でしょうか。超高齢社会を向え、介護する側、される側が他人事ではない今、この体験談を参考にされてはいかかですか。

シニアの品格

小屋一雄 著



美しい老いのために

還暦を迎える頃になると、人はふと立ち止まりそれまでの人生を振り返ることがあります。

果たせなかった夢、報われなかった仕事、退職後の不安、残された時間の意外なほどの少なさ、焦りやいら立ち、時に絶望感さえ抱いたりもします。

これから老年を迎えようとしているシニア世代にとって、品格ある老いを迎えるための必読の書です。

ちょっとしたストレスを自分ではね返せる子の育て方

土井高德 著



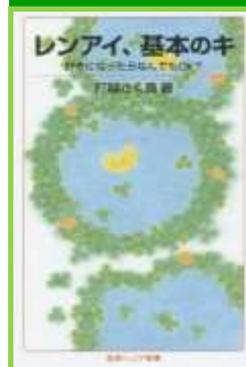
どんな子どもも「問題児」

小学校高学年にもなると、人間関係が複雑になってきて、ささいなことで起こるいじめや仲間はずれなど、親としては心配なことも増えてきます。そこで、子どもが自分で問題をはね返せるようにするには親は普段どのような事に気をつけて接

し、子どもを導いてあげればいいのか？長年、心に不安を持つ子どもたちに接してきた著者が、悩める親たちにアドバイスします。

レンアイ、基本のキ

打越さく良 著



デートDVは他人ごとではない

すてきな恋愛がしたい。そう願う恋愛が、もしかしたら、暴力をふるわれ・ふるう関係に転じてしまうかもしれません。。本書は具体的な例をあげ、恋愛における対等な二人の関係とは何か、そして、DVの実情が書かれています。被害者や加害者になってしまう

うかもしれない人に、それはDVではないかと気づいてほしいと、女性弁護士である著者は言います。

未巻には相談窓口の案内もあります。

女の甲冑、着たり脱いだり毎日が戦なり。

ジェーン・スー 著



女の自意識を赤裸々に描く

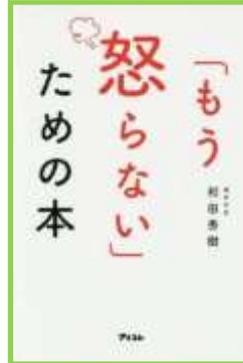
著者は、作詞家・コラムニスト・ラジオパーソナリティーとしても知られるジェーン・スーさん。

今作は、大人の女性に必要な「甲冑」に注目。赤い口紅、京都、ヨガ。何かから身を守るためなのか、はたまた、自らの欲望を満たすためなのか…。

鋭い視線と繊細な感受性で、その「甲冑」ひとつひとつに焦点を当て、さらに奥にある自意識を赤裸々に描いています。

「もう怒らない」ための本

和田秀樹 著



3秒でイライラが消える

「ああ、また怒ってしまった」そんなふうに後悔して、自己嫌悪に陥り、ため息をついていませんか？そんなあなたに朗報です！！

怒りを「3秒」で消せるメソッドがあるのです。精神科医として多数の著書を出している

和田秀樹氏が、医学的、心理学的な根拠にも触れながら怒りを鎮めるノウハウを教えてください。

本書を読み、生活の中で活かしていただければ怒らない生き方が身につくかも。

ダラダラ気分を一瞬で変える小さな習慣

大平信孝/大平朝子 著



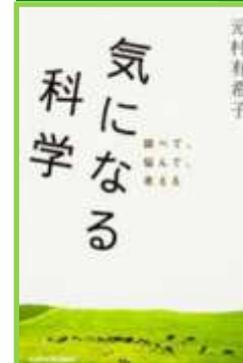
ダラダラ気分を解決

集中力が続かない、ダラダラ気分、飽きっぽい。そんなことはありませんか。本書は誰もが経験したことがあるそんなシーンを例にあげ、気持ちを切り替えるヒントを紹介。

ゴールに向かって指差し確認、余裕ゼロの時は1分間目を閉じる。緊張をコントロールする技術「ルーティン」はどれも実践しやすいものばかりです。あなたは、どの「ルーティン」から始めますか？

気になる科学

元村有希子 著



科学は案外面白い！

ヒッグス粒子にニュートリノ、相対性理論に重力波、この季節になるとノーベル賞関係の研究が紹介されますが、そうした科学用語を聞いても内容はさっぱり？

そうした人に向けて、この本は、いわば物語としての科学の楽しさを教えてください。科学的な見方・考え方を知れば、日常生活の中からも思わぬ科学的発見があるかもしれません。

11月12日～25日

男女共同参画社会の実現のため、克服すべき重要な課題である「女性への暴力」に対する取組を強化することを目的に、「女性に対する暴力をなくす運動」が、毎年11月12日～25日までの2週間、各地方公共団体、女性団体などで実施されています。

コムズでは期間に合わせて、映画「わたしはマララ」上映会（11月12日（土）13時30分開演）を行います。詳細はHPや館内チラシをご覧ください。

女性に対する暴力をなくす運動





11月の新着図書（全27冊）



図書管理番号	書名	著者	分類
6791	佐々木静子からあなたへー女のからだと医療・性暴力・人権	佐々木静子：著/『佐々木静子からあなたへ』編集委員会：編	女性学関連
6792	ちょっとしたストレスを自分ではね返せる子の育て方 書評あり	土井高德	教育・子育て
6793	出産・育児ママのトリセツー「子どもができて妻が別人になりました」というあなたへ	山本ユキコ	男性関連
6794	結婚したらすぐ考えるお金のこと	カタノトモコ	結婚・離婚
6795	「もう怒らない」ための本 書評あり	和田秀樹	こころ
6796	目を温めると身体が自然によみがえる！	森岡清史	からだ・健康
6797	れもん、うむもん！ーそして、ママになる	はるな檸檬	
6798	レンアイ、基本のキー好きになったらなんでもOK？ 書評あり	打越さく良	セクハラ・暴力
6799	愛を言い訳にする人たちーDV加害男性700人の告白	山口のり子	
6800	ダラダラ気分を一瞬で変える小さな習慣 書評あり	大平信孝/大平朝子	仕事
6801	もう必要以上に仕事しない！時短シンプル仕事術	鈴木真理子	
6802	父よ、ロング・グッドバイー男の介護日誌 書評あり	盛田隆二	高齢社会・福祉
6803	不仲の母を介護し看取って気づいた人生でいちばん大切なこと	川上澄江：著/片町守男：監修	
6804	シニアの品格 書評あり	小屋一雄	生き方
6805	いのちをむすぶ	佐藤初女	
6806	やめる勇気、やり遂げる心	三浦雄一郎	
6818	こんな生き方 女性100名山	木全ミツ/馬越恵美子/上條茉莉子：編	
6807	天才	石原慎太郎	エッセイ・文学
6808	私の消滅	中村文則	
6809	女の甲冑、着たり脱いだり毎日が戦なり。 書評あり	ジェーン・スー	
6810	質問 老いることはいやですか？	落合恵子	
6811	てがみをください	レイフ・クリスチャンソン：文/にもんじまさあき：訳/ほりかわりまこ：絵	絵本
6812	あたまのうえのかみさま	のぶみ	
6813	ずっと信じていたあの知識、実はウソでした！ー使っているとバカにされる「恥」識事典	トキオ・ナレッジ	その他
6814	大橋鎮子さんが教えてくれた「ていねいな暮らし」	洋泉社編集部：編	
6815	大人の言葉の選び方	石原壮一郎	
6816	気になる科学 書評あり	元村有希子	



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 11月カレンダー

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

☆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>

Facebookも
見てね♪

