



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.137
発行日
2016/12

師走、今年もあと少しとなりました。

コムズの前の街路樹も、木枯らしに吹かれてすっかり冬の装いが整いました。年末を控えての慌ただしい季節ですが、時にはゆっくりと読書に親しまれてはいかがでしょうか。12月は「人権週間」もあります。女性の人権の問題について、考えてみる良い機会と思います。



※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！



12月のオススメ新着図書 (8冊)

p2へ 続く

マタハラ問題 小酒部さやか



3人に1人が被害者!?

働く女性が妊娠・出産・育児を理由に退職を迫られたり嫌がらせを受けたりする「マタニティハラメント（マタハラ）」。
労働局へのマタハラに関する相談は急増し、いまや働く女性の3人に1人がマタハラを経験していると言われています。

アメリカ国務省から「国際勇気ある女性賞」を授与された著者が、当事者の生の声から問題を掘り下げます。

鋼のメンタル 百田尚樹



人生の大事を知ろう！

タイトルだけを見て、この本を読むと強靱な精神力が身につくと期待したら、おそろく的外れになるのではないかと思います。

徒然草に、「大事を思ひ立たむ人・・・」で始まる段がありますが(第五十九段)、ここで兼好が述べているように、「鋼の精神」とは、自分の人生において何が大切かを知り、自分にとってのかけがえのない人生を生きるという覚悟によって築かれていくものなのです。

“最強”の結果を生み出す「負けない心」 の作り方 栄和人 著



一流のメンタルタフネス

レスリング女子を世界一に導いた、日本レスリング協会強化本部長「栄 和人」さんによる待望の指導者理論。吉田選手や伊調選手をメダリストに導いた著者は、「指導者は選手を叱らなければならない」「選手へのアドバイスは具体的でなければならない」等具体的な指導方法を、レスリングだけではなく一般に「指導者とは何か」について伝授してくれます。

「食事」を正せば、病気、不調知らずのからだになれる 秋山龍三/草野かおる



日本食を見直しませんか

「食養」とは、食事で体を癒し、病気や不調を改善すること。本書はこの「食養」を、たくさんのイラストとわかりやすい語り口で説明。日本人が昔から食べてきた「一汁三菜」「梅干しやぬか漬」などを見直すことで、健康や長寿を手に入れられると著者はいます。実際に、がんで悩む人たちを「食」で救ってきた食養術が、食生活改善のきっかけになるかもしれせん。

井村雅代コーチの結果を出す力 井村雅代



「心の才能」を鍛える

リオ五輪で、見事、銅メダルを日本チームにもたらした井村コーチ。短い期間で結果を出すことができたのはなぜか。

本書は、選手たちに向け続けた「できないわけがない。なぜならできるまでやるから」「チームワークという言葉は手

抜き人間をつくる」などの熱い言葉を集め解説しています。「心の才能」を鍛え、元気と勇気をくれる名言が満載です。

「大人は知らない・子どもは知りたい！お金さえあればいい？—子どもと考える経済のはなし

浜矩子：著/高畠純：絵



子どもたちに語る経済哲学

「経済」この言葉で何を感じますか？むづかしい、わからない等、大人でもそう感じるのに、子どもにとってはさらに理解できにくい言葉です。著者は、この言葉を絵本仕立てで子どもたちにも身近に感じてもらえるよう、また親子で考えてもらえるようわかりやすく書いています。経済は、お金を増やすだけではなく、人と人が信頼関係をもってつくるもの、人を幸せにするものなのです。

お仕事のコツ事典

文響社編集部：編



働く女子の応援本

働くことは、ちょっと大変。でも、少しのヒントで楽しくできるなら…。朝のマインドコントロール術から、翌朝起きるのが楽しみになる準備まで、ストレスを解消するアイデアが詰まっている本書。

効率アップやモチベーション、通勤や人間関係などなど、様々な角度からのアプローチで、働く女子を応援してくれます。

プチストレスを解消するちょっとしたヒントを探してみませんか。

やめてみた。

わたなべぽん 著



引き算の生活は楽しい？！

昭和30年代の、まだ白黒テレビや洗濯機、冷蔵庫が三種の神器と言われた時代の生活を知っている人にとって、今日の我々の生活を取り巻く電気製品やファッションが果たして本当に必要なものなのか、ふと疑問を持つことがあると思います。

高度経済成長期以降の日本社会に定着した足し算の生活から、引き算の生活への転換を考えさせられる一冊です。



12月4日～10日 人権週間

1948年12月10日の国際連合第3回総会において世界人権宣言が採択されたことを記念して、1949年に法務省と全国人権擁護委員連合会が12月10日を最終日とする1週間（12月4日-12月10日）を人権週間と決めました。平成14年に閣議決定された「人権教育・啓発に関する基本計画」では、女性に対する性差別の問題も、重要な課題のひとつとされています。



12月の新着図書（全29冊）

No	書 名	著 者	分 類
6819	女性議員が増えれば社会が変わるー赤松政経塾 第1期	赤松良子:他	女性学
6820	大人は知らない・子どもは知りたい！お金さえあればいい？ ー子どもと考える経済のはなし 書評あり	浜矩子:著/高畠純:絵	教育・子育て
6821	大切なのは「つまずき寄り道回り道」	藤岡克義	教育・子育て
6822	なぜ、いちばん好きな人とうまくいかないのか？	晴香葉子	結婚・離婚
6823	困難な結婚	内田樹	結婚・離婚
6824	働く人のためのアドラー心理学	岩井俊憲	こころ
6825	鋼のメンタル 書評あり	百田尚樹	こころ
6826	どんなに体がかたい人でもベターッと開脚できるようになるすごい方法	Eiko	からだ・健康
6827	「食事」を正せば、病気、不調知らずのからだになれる 書評あり	秋山龍三/草野かおる	からだ・健康
6828	マタハラ問題 書評あり	小酒部さやか	セクハラ・暴力
6829	お仕事のコツ事典 書評あり	文響社編集部:編	仕事
6830	最強の働き方	ムーギー・キム	仕事
6831	おひとりさまの最期	上野千鶴子	高齢社会・福祉
6832	井村雅代コーチの結果を出す力 書評あり	井村雅代	生き方
6833	“最強”の結果を生み出す「負けない心」の作り方 書評あり	栄和人	生き方
6834	老いも病も受け入れよう	瀬戸内寂聴	生き方
6835	太宰治100の言葉	安藤宏:監修	生き方
6836	「暮しの手帖」とわたし（ポケット版）	大橋鎮子	自伝・評伝
6837	天平の女帝 孝謙称徳	玉岡かおる	エッセイ・文学
6838	陸王	池井戸潤	エッセイ・文学
6839	すぐそばも幸せにできないで。ー半径5メートルのレシピ	高島大	エッセイ・文学
6840	花森さん、しずこさん、そして暮しの手帖編集部	小樽雅章	エッセイ・文学
6841	「私」を受け容れて生きるー父と母の娘	末盛千枝子	エッセイ・文学
6842	やさいのがっこうーとまとちゃんのたびだち	なかやみわ	絵本
6843	ピヨピヨおばあちゃんのうち	工藤ノリコ	絵本
6844	やめてみた。 書評あり	わたなべぽん	その他
6845	大人のおしゃれDo! & Don't	地曳いく子/榎村さとる	その他
6846	生きてごらん、大丈夫ー子どもと本と、出会いをつむぐ	佐々波幸子	その他
6847	戦争中の暮しの記録	暮しの手帖編集部:編	その他

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

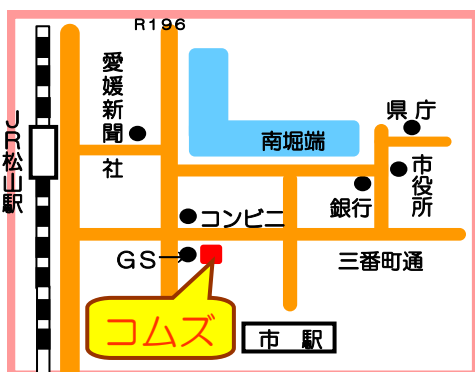
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5 休館日	6	7	8	9	10	11
12 休館日	13	14	15	16	17	18
19 休館日	20	21	22	23 図書点検・ 整理のため	24	25
26 休館日	27	28	29 休館日	30 休館日	31 休館日	

☆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>

Facebookも
見てね♪

