

2018年5月購入図書

No.	図書名	内容	著者名	出版社
1	迫りくる「息子介護」の時代 28人の現場から	「息子介護」とは息子が親の介護をすること。まだ耳慣れない言葉だが、息子介護者は着々と増えている。 著者は1979年生まれの社会心理学者。28人の息子介護者からの聞き取りをもとに、彼らがどんな思いを抱きながら、周囲の人々と関わり、家事や介護をこなし、仕事との両立や折り合いをつけたりつけなかったりしているかを、丁寧に描き出している。	平山亮	光文社新書
2	ありがとうって言えたなら	「すい臓のほうに何かあるって」。母が、余命1年のすい臓がんだと宣告された。釧路で一人暮らしをしていた母は、大阪で看護師をしている姉の元へ身を寄せ、通院と治療が始まった。実家の処分、お墓や遺影のこと、家族総出の最後の旅行、そして、緩和ケア病棟へ。誰もが経験する大切な人との別れは、想像と違うことばかり……。決して仲のいい母娘じゃなかったかもしれないけれど、だからこそ、今、お母さんに伝えたいことがある――。	瀧波ユカリ	文藝春秋
3	オンナの奥義	2017年に「還暦婚」を果たした阿川佐和子さん64歳と、『ふたりっ子』『セカンドバージン』などのヒット作を誇る売れっ子脚本家で、実生活でも背徳の愛を重ねてきた大石静さん66歳。フツーではないオバサン二人が、究極のオンナの生き方を語り合う。	大石静 阿川佐和子	文藝春秋
4	働く女子のキャリア格差	2016年度の管理職に占める女性の割合は12.1%と、「女性活躍」に向けた動きはまだ発展途上といえる。「働きやすさ」が整いつつある職場で、女性のキャリアアップを阻むのは何か？本書は、まず女性が直面している状況をデータで概観した上で、職場の上司や同僚が子育て中の女性に抱きがちなよくある誤解や、女性同士で生まれつつある認識・思考の差など、働く女性を取り巻く環境をひもとく。そのような環境の中、子育てをしながらも成果を上げ、キャリアアップを目指すために必要なマインドセットや、知っておくと便利な思考法を紹介し、働く女性だけでなく企業側に対しても、どのような制度や配慮があると良いのか、企業事例も交えて解説している。	国保祥子	ちくま新書
5	児童虐待から考える 社会は家族に何を強いてきたか	子どもを育てられなくなった親たち。誰が「家族」を壊しているのか？年間10万件を突破し、今なお児童虐待は増え続けている。困窮の中で孤立した家族が営む、救いのない生活。 そこで失われていく幼い命を、なぜ私たちの社会は救うことができないのか？「愛知県武豊町3歳児餓死事件」「大阪2児置き去り死事件」、そして「厚木男児遺体放置事件」と、数々の児童虐待事件取材した著者が、私たちの社会において、家族の「あるべき形」がいかに変わってきたかを追いながら、悲劇を防ぐ手だてを模索する。	杉山春	朝日新聞出版

6	<p>言い訳してる場合か！ 脱・もう遅いかも症候群</p>	<p>女性にとっては人生100年時代といわれるようになり、50歳はターニングポイントであり、ライフシフト(生き方転換)を考えるべき好機ではないでしょうか。でも家庭のことが、介護が、夫が…となかなか行動に移せない人も。確かに忙しい、頼りにされる年代であることは間違いありません。しかし社会はあなたの活躍を待っています。 昭和女子大学の総長であり、『女性の品格』の著者が提案する「一步を踏み出すためのマインドセットとは?」。まだ若く、多くの可能性を持っている50代女性への自分らしく輝いて生きるためのヒントと考え方。</p>	坂東眞理子	法研
7	<p>朝ドラには働く女子の本音が詰まってる</p>	<p>1961年に放送が始まり、66年に「おはなはん」でブレイクした連続テレビ小説、通称「朝ドラ」のテーマは、なんだかんだいっても女の一代記、女の生き方。社会状況が劇的に変化してもそれは変わらない。今も、女子は朝ドラに励まされたり慰められたりしている。それはなぜか。ヒロインの人生の戦いは、すべての働く女子の戦いに重ねられるからだ。 本書は朝ドラ論であるとともに働く女子論でもあり、働く女子を身近にもつ男子の必読書でもある。</p>	矢部万紀子	ちくま新書
8	<p>ストーカー 「普通の人」がなぜ豹変するのか</p>	<p>1999年桶川ストーカー事件、2013年三鷹の女子高生殺害とリベンジポルノ事件、2016年小金井ライブハウスでの女子大生刺傷事件。ストーカーによる凶悪な犯罪がたびたび起きる一方、報道されない規模のストーカー被害も急増中で、2016年の警察への相談件数は2万件を超えている。別れ話のもつれから、という古典的なストーカーだけでなく、最近はSNSを通じた、「連絡先を知っているだけ」「一度も会ったことがない」といった相手にストーキングされるという例も増えている。 豊富な事例を紹介、「ストーカーの被害を受けない」「ストーカーにならない」ための手引きとなる、貴重な一冊。</p>	小早川明子	中公論新社
9	<p>つらい介護に、さようなら —メンタルトレーニングで心ラクラク—</p>	<p>スポーツ選手が行うメンタルトレーニングとは、試合で最高のパフォーマンスを発揮するために、プレッシャーやストレスに負けない強い心を育てるトレーニングである。 本書は、このトレーニングのやり方や考え方を介護に応用した初めての本。二部構成になっており、第一部では、介護をする自分自身のコンディションを整える方法、介護に向き合う心構えについて解説し、第二部では、介護される人との信頼関係の築き方、心の開かせ方、自信の高め方を紹介している。</p>	高橋浩一	出版文化社

10	よくある「困りごと」への対応がわかる 認知症になった家族との暮らしかた	家族や身近な人が認知症になったら、どうすればよいのだろうか？本書は、認知症の人に寄り添いながら、できるだけ穏やかに暮らすために家族はどうしたらよいのかを様々な事例ごとにマンガを交えて掲載している。 よくある悩みや困りごとを集め、認知症の人が落ち着く接しかたや言葉のかけかたを紹介している。また、認知症になった人の心理から、進行と症状の表れ方、利用できるサービスの情報も掲載。介護を一人で抱え込まないために知っておきたい情報を一冊に集めている。	公益社団法人 認知症の人と家族の会	ナツメ社
11	困った悩みが消える感情整理法	「どうしていいかわからない」ときに読む本！ 精神科医で「対人関係療法」の第一人者が、誰もが日常生活のさまざまな場面で直面する、よくある悩みに応えます。まわりとうまくいかないとき、プレッシャーに襲われたとき、自信をなくしたとき、大事なものを失ったとき、やる気が出ないとき……などなど、該当ページを開いてください。問題をどう受け止め、どう対処したらいいかが簡潔に書かれています。誰かに相談したいとき、心をサポートしてくれる一冊です。	水島広子	さくら舎
12	家族＞仕事で生きる。	働くことこそ生きること、何でもいいから、とにかく仕事を最優先にして生きよう……風潮が根強い国、日本。でも、そうした人生は豊かな感じはしません。仕事で成功しても、いつも心は空虚なまま。それって、本当に「幸せ」って言うんでしょうか？ 「結婚生活研究家」として、文字通り「仕事よりも家族で生きる」を実践してきた、著者・赤城夫婦による、仕事中心の人生から脱し、本当の生きがいを見つける道しるべを示したまったく新しいヒント集。	赤城夫婦	SBクリエイティブ
13	不自由な男たち その生きづらさは、どこから来るのか	男は不自由だ。子どもの頃から何かを成し遂げるべく競争するように育てられ、働くのが当たり前のように求められてきた。では、定年を迎えたら解放されるのか。否（いな）、「年収一千万の俺」「部長の俺」ではなくなったとき、「俺って何だったんだろう」と突然、喪失感と虚無感に襲われ、趣味の世界ですら、やおら競争を始めてしまうのだ。本書は、タレント、エッセイストとして活躍する小島慶子と、男性学の専門家・田中俊之が、さまざまなテーマで男の生きづらさについて議論する。男が変わることで、女も変わる。男女はコインの裏表なのだ。	小島慶子 田中俊之	祥伝社
14	女子と貧困 乗り越え、助け合うために	原発事故母子避難、シングルマザー、キャバ嬢、育児ハラスメント、進学めざす生活保護の女性…かろうじて生きぬいている女性の声が並んでいる。ここで語られている貧困状態に陥った理由は、「本人のせい」や「自業自得」なんてひとつもない。 支援をしている女性の「助けを呼ばない人が強い人じゃない。必要なときに何度でも助けてと言える人が強い人だよ」を読後にたびたび思い出す。くらしとたたかひの現場からの全編取材・書き下ろしの作品。	雨宮処凛	かもがわ出版