

生理があってもなくても知ってほしい、 大切な「生理」のこと。

関連図書リスト

千代田区男女共同参画センターMIW情報ライブラリ蔵書のうち、本講座に関連する資料を紹介します。千代田区立図書館貸出券をお持ちであればどなたでも借りられます。お持ちでない方も身分証明書があれば発行できます。どうぞご利用ください。

MIW 所蔵の雑誌「クロワッサン」で
“Dr.高尾の快適に生きる！カラダとココロ
の整え方。”の連載記事が読めます！



講師 高尾美穂さんの著書

	書名	著者名	出版者	出版年
1	大丈夫だよ：女性ホルモンと人生のお話 111	高尾美穂著	講談社	2022.5
2	心が揺れがちな時代に「私は私」で生きるには	高尾美穂著	日経 BP	2021.11

関連図書

	書名	著者名	出版者	出版年
1	生理中です	パク ポラム、ミン ウネ著、 高尾美穂日本版医学監修	世界文化ブックス	2022.1
2	#生理の貧困 #PeriodPoverty	#みんなの生理ほか著	日本看護協会出版会	2021.11
3	生理 CAMP：みんなで聞く・知る・語る！	工藤里紗監修 上田惣子漫画	集英社	2021.9
4	産婦人科医が教える！妊娠・出産と女性特有の不調・病気がわかる本	安田師仁著	幻冬舎メディアコンサルティング	2021.9
5	「閉経」のホントがわかる本 ：更年期の体と心がラクになる！	対馬ルリ子、吉川千明著	集英社	2020.9
6	これってホルモンのしわざだったのね ：女性ホルモンと上手に付き合うコツ	松村圭子著	池田書店	2020.8
7	産婦人科医宋美玄先生が娘に伝えたい性の話	宋美玄監修 カツヤマケイコ漫画	小学館	2020.2
8	女子も男子も！生理を知ろう 1-3 巻	宋美玄監修	汐文社	2020.1
9	雅先生教えて！ 女子が知りたい自分のカラダと向き合う本	松永雅美著	幻冬舎メディアコンサルティング	2019.9
10	いつもやってくる、殺したくなる自分にサヨナラ ：毎月のツラすぎるその症状 あなたは PMDD(月経前不快気分障害)かもしれない？	森井恵子著	ヴォイス出版事業部	2019.10
11	生理痛ぬけ。：漢方で痛みゼロへ	杉山卓也著	三オブックス	2019.8
12	女性のからだ：ちょっとした不調をなくす本	対馬ルリ子著	ぴあ	2019.2
13	生理ちゃん 1～2 巻	小山健著	KADOKAWA	2018.6-
14	女性ホルモンを整えるキレイごはん	松村圭子著	青春出版社	2015.2