

身体の調子を整える本

夏の暑さもようやくやわらぎ、秋の空気を感じるようになりました。過ごしやすい気候になってきたとはいえ、夏の疲れが出てきてはいませんか。不調を感じやすい季節の変わり目に、身体を整えるのに役立つ本をご紹介します。

NEW



働くあなたの快眠地図

角谷リョウ著 / フォレスト出版 / 2022.4

睡眠は、食事や運動より、はるかにメンタル状態や幸福度と関係が深いという著者が、さまざまな快眠のためのスキルを紹介します。自分の睡眠の特性をつかみながら、「1日」「1週間」「季節」「年齢」それぞれに応じた快眠対策を、その効果とともに詳しく説明します。

心とカラダの正しい休ませ方：“頑張りすぎの私”がもっとラクになる

日経 WOMAN 編集部編 / 日経 BP / 2019.10

体の不調を自分で治す温活のコツ：血めぐりをよくして健康に！

川嶋朗監修 / 主婦の友社 / 2017.2

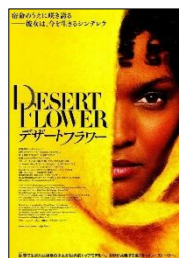


MIWビデオサロン上映予定

MIWでは 14:30～、18:30～に、所蔵する映像作品を上映するビデオサロンを開催します。上映後には、感想を語りあう交流会を開きます。事前申込みは不要です。ぜひ、ご参加ください。

10月20日(金)上映作品(予定)「デザート・フラワー」

監督/シェリー・ホームマン 2009年/127分/ドイツ・オーストリア・フランス



アフリカの貧しい家庭に生まれたワリス。13歳のとき父親にお金と引き換えに老人と結婚させられそうになったのをきっかけに家を飛び出した。ロンドンで路上生活を送っていた彼女は、ある時一流ファッションカメラマンにスカウトされ、ショーモデルへと劇的変身を遂げるが、外見とうらはらに、胸中には衝撃の過去が秘められていた。実話のドラマ化

© Desert Flower Filmproductions GmbH

#みゆうじろうのオススメ本

MIWの公式SNSで、みゆうじろうがオススメ本を紹介しています。こちらでもチェックしてみてください！



Facebook



Instagram



千代田区男女共同参画センター MIW (ミュウ)

〒102-8688 千代田区九段南1-2-1 千代田区役所10階

電話:03-5211-8845 FAX:03-5211-8846

Eメール:miw@city.chiyoda.tokyo.jp <https://miw.city.chiyoda.lg.jp/>

Instagram:chiyoda.miw Facebook:@chiyoda.miw

開館時間/月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 日曜・祝日休館

ホームページ



メルマガ登録



ライブラリニュース みゆう

2023年10月 99号

千代田区
男女共同参画センター

MIW (ミュウ)



MIWマスコットキャラクター
みゆうじろう

新しい絵本が入りました！

MIW 情報ライブラリには絵本コーナーがあります。「女の子だから…」「男の子だから…」など性別にとらわれることなく、「自分らしさ」を大切にほしい、そんな思いがこもった絵本を取り揃えています。多様な性、子どもの人権や虐待、性教育についてなどテーマはさまざまで、子どもたちだけでなく、大人の方にも是非読んでほしい絵本です。子どもとの読書時間に、また大人にとってのジェンダー入門の本として、ぜひご活用ください。

NEW



ぼくはぼく

スーザン・ヴェルデ文、ピーター・レイノルズ絵、島津やよい訳 / 新評論 / 2023.3

誰かや何かとくらべなくていい。みんなと一緒になくてもいい。あなたはあなたのままで、唯一無二の大切な存在。違いがあることのすばらしさを知り、自分らしくいる勇気をもらえる、子どもにも大人にもおすすめの絵本です。

NEW



パパはどこ？

クレール・ガラロン絵と文、依布サラサ訳 / アジュマブックス / 2022.11

パパを探す子うさぎが話しかけるのは、一輪車に乗るおばあさん、洗濯をするおじいさん、お花を摘むおじいさん…。子うさぎと一緒にパパがどこにいるのか探す物語であり、ステレオタイプのジェンダー役割とは異なることをする家族たちから「ジェンダー」について自然と考えられる一冊です。

だやし屋のおっちゃんはおばちゃんなのか？

多屋光孫作 / 汐文社 / 2022.11

青のなかの青 アンナ・アトキンスと世界で最初の青い写真集

フィオナ・ロビンソン作 / 評論社 / 2021.3



更年期



更年期に効く美女チカラ
高尾美穂著
リベラル社
2023.4

【MIWスタッフレコメンド】

更年期に伴う不調は人それぞれ違うもの。漠然とした不安を感じたり、病院に行くほどでも…と、なんとなく我慢している人もいるかもしれません。そんな様々な不調やそれに対するセルフケアや婦人科での医療ケアについて、産婦人科医の著者が、漫画やイラストを交えてわかりやすく紹介しています。更年期障害に不安を抱えるプレ更年期・更年期の女性に知っておいて欲しい情報が満載です。

ふりまわされない!更年期 :母と娘のための「女性ホルモン」対策 BOOK

永田京子著 / 旬報社 / 2022.8

年齢とともに変化する性ホルモンの分泌量は、心と身体にも影響を及ぼします。母親の更年期による不調に効くケアや対策方法を知るとともに、娘の思春期の身体の変化を正しく知ることができ、母娘の女性ホルモンに関するトラブル回避に役立ちます。

性ホルモンで乗り越える男と女の更年期 :知っておきたい驚異のテストステロンパワー

関口由紀著 / 産業編集センター / 2023.2

更年期障害というと、女性を思い浮かべがちですが、男女ともに 40 歳代に入った頃から見られる症状です。本書では女性ホルモン・男性ホルモンのそれぞれの役割や、男女別の更年期障害の症状や対処法、治療について解説します。

心の健康



逃げたっていいじゃない
香山リカ著
エクスナレッジ
2023.7

【MIWスタッフレコメンド】

仕事や人間関係をはじめ、どんなことでも無理な我慢は心も体も壊してしまいます。それに加えて、スマホや SNS もなかなか手放せない今の時代、どこか息苦しさも感じられます。でも、辛い時は「逃げたっていいじゃない」。精神科医である著者はそうアドバイスします。本当にしたい生き方ができるようになるため、自分を成長させる「逃げ方」もある。迷った時に背中を押してくれる本です。

「みんなと違う」自分を大切にする方法 :10代からのメンタルケア

本田秀夫著 / KADOKAWA / 2023.2

「普通」が分からない、友達付き合いがストレスに感じる…そんな「みんなと違う」ことが苦しくて、学校が息苦しい 10 代に手に取ってほしい一冊。時代で変わる「普通」に振り回されず、自分に合った方法で生きるコツを教えてください。

カウンセラーはこんなセルフケアをやってきた

伊藤絵美著 / 晶文社 / 2023.7

カウンセラーである著者は、カウンセリングで自分の事を話すことで、相談者との相互理解が進んだり、相談者自身の自己理解が深まることがあると言います。「まだ見ぬクライアント」としての読者に向け、著者が語る実践や体験は、読者のセルフケアの手助けになるかもしれません。

性教育



50歳からの性教育
村瀬幸浩、高橋怜奈
ほか著
河出書房新社
2023.4

【MIWスタッフレコメンド】

大人になると学ぶ機会の少ない性教育。その土台にあるのは、「威張るのをやめて、仲よくする」こと。大切な相手を「支配」するのではなく、対等な関係を築くためにこそ、性について深く知る必要があります。ライフステージにあわせて、更年期、セックス、パートナーシップ、性的指向、性暴力、ジェンダーの各章が設けられた本書は、そんな大人の性教育の入口に最良の一冊。

おうち性教育はじめます:思春期と家族編

フクチマミ、村瀬幸浩著 / KADOKAWA / 2022.12

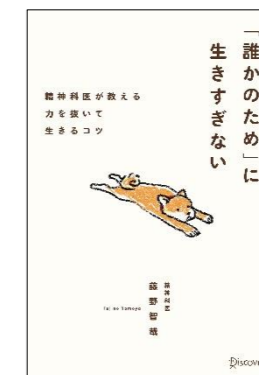
思春期の子どもを見ていると、性やからだのことで心配事が増えるというのが親心。でも親のほうだって知らないことがたくさんあるかもしれません。おうちで親子一緒に性教育をはじめませんか？

パンでわかる包括的性教育 :入学前までにやっておきたい!将来のための30のこと

礪みゆき文、浅井春夫監修、ニシワキタダシ絵 / 小学館クリエイティブ / 2023.4

自分と他人を大切にできる力をはぐくむ「包括的性教育」。その 30 項目を、多様なパンになぞらえて分かりやすく紹介します。

人間関係



「誰かのために」生きすぎない:精神科医が教える力を抜いて生きるコツ
藤野智哉著
ディスカヴァー・トゥエンティワン
2023.5

【MIWスタッフレコメンド】

家庭で子どものため、家族のために頑張っている人、職場で上司や部下、同僚のために献身的に働いている人。でも、そのために自分のことは後回しにしてしまい、疲れて、心も体も悲鳴をあげてはいませんか。本書は、誰かのために頑張りすぎているあなた自身を少しでもゆるめてあげる、「自分のために」自分をねぎらい、ケアする行動を教えてください。

たまたま生まれてフィメール

小川たまか著 / 平凡社 / 2023.5

性暴力やジェンダーに関する問題を長年取材し続けている著者が、自身と家族の関係、結婚、インターネット社会でのフェミニズムへの攻撃、自身のコンプレックスや恋愛についてなど、さまざまなテーマについて語る一冊。現代女性がいつのまにか抱えている困難に気づかされます。

おしゃべりから始める私たちのジェンダー入門:暮らしとメディアのモヤモヤ「言語化」通信

清田隆之著 / 朝日出版社 / 2023.6

ジェンダーを巡る、日々の暮らしや、メディアで目にした話題などに対して感じたモヤモヤをつづったエッセイ。自分が抱えるモヤモヤについても、誰かとおしゃべりしたくなるきっかけになるのでは。