

キャリアについて考える本

自分にはどんな仕事に向いているのだろうか？今の働き方、このままずっと続けられるのだろうか？就職活動や転職を考えている方、今後のキャリアに不安や悩みを抱えている方にオススメしたい本をご紹介します。ほかにもMIW情報ライブラリには働き方に関する本がそろっています。ぜひ手に取ってご覧ください！

NEW



なぜ理系に女性が少ないのか

横山広美著／幻冬舎／2022.11

日本の女子の理科・数学の成績は世界でもトップクラス。にもかかわらず、理系を選択しないのはなぜなのか。一因として、本人や周りの大人が持つ「あの学問は女性向き」「この仕事は男性向き」といったジェンダーバイアスが影響しているのではないだろうか。その原因をデータに基づき、ひも解いていく。

NEW

女子が一生食べていける仕事選び

上田晶美著／草思社／2023.8

キャリア迷子：自分らしく働けない人のための「生き方提案」

小林さとる著／ディスカヴァー・ビジネス・パブリッシング／2023.1

女子学生のキャリアデザイン 3訂版：自分らしさとワークライフバランス

野村康則、竹内雄司著／水曜社／2021.3



MIWビデオサロン上映予定

MIWでは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。



8月15日(金)

「風音」

監督 東陽一

2004年／106分／日本

終戦から80年、風化しつつある戦争の記憶を継承するために



10月17日(金)

「チャイルド・マリッジ：掠奪された花嫁」

監督 ゼルセナイ・ベルハネ・メハリ

2014年／99分／アメリカ・エチオピア

因習によって自由を奪われた少女の権利

©2021 Difret / pictures dept., All Rights

いずれの日程も 14:30～、18:30～に上映を開始いたします。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。ご参加お待ちしております。

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

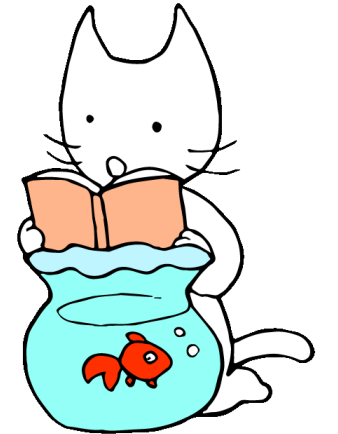


ライブラリニュース みゅう

2025年7月 106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
みゅうじろう

子育てに関する本・雑誌を紹介します！

MIWには子育て世代の方々に役立てていただきたい図書や雑誌を多数所蔵しています！子どもとの関わり方、子育て中のパートナーとの関係、育休取得や仕事復帰のタイミング…。さまざまな疑問や悩みにぜひご活用ください。

NEW



モモ(momo)
：大人の子育てを
豊かにする、ファミ
リーマガジン
マイルスタッフ

令和7年度より
新規購読！

子育て中の親に向けた衣食住など身近なものをテーマにした雑誌。母親目線の情報だけでなく、父親が読んでも満足できる、家族で1冊読み回せる充実した内容。

NEW



だから声かけ、話し合う：親と子の気持ちいい関係をつくる「やってみた」と「話してみた」

西村琢著
東洋館出版社
2024.2

育児には「ゴール」があると錯覚し、将来のための今という逆算で物事を考えてはいないだろうか。親子が双方向に関わり合い、子どもとの暮らしを大切にする筆者の取組みを紹介。

おそろおそろ育休

西靖著／ミシマ社／2023.2

NEW

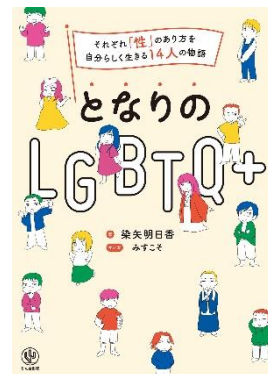
ネオ子育て：親子で知的好奇心を伸ばす
草野絵美著／CCCメディアハウス／2022.4

NEW

<叱る依存>がとまらない
村中直人著／紀伊國屋書店／2022.2



LGBTQ



**となりのLGBTQ+
:それぞれ「性」のあり方を自分らしく生きる14人の物語**

染矢明日香著
みすこそマンガ
かんき出版
2025.2

【MIWスタッフレコメンド】

「自分の回りに性的マイノリティはいない」と考える人は少なくない。しかしそれは「気づいていない」「相談しても受け入れてもらえんと思われていない」ことの裏返しかも。本書では、性に関する情報を発信する著者が、多様な性を生きる人々取材し、「おとなりさん」の等身大リアルとしてマンガ化。それらは、どこかの遠い話ではなく、つねに、すでに、ともに生きている誰かの物語でもある。

非二元的な性を生きる:性的マイノリティの
カテゴリー運用史

武内今日子著／明石書店／2025.3

「トランスジェンダー」「Xジェンダー」そして「ノンバイナリー」など、「男」「女」に当てはまらない非二元的なカテゴリーは、どのように用いられ、当事者の自己定位の実践に織り込まれていったのか。その過程を1990年代以降のミニコミ誌やインターネット記事、インタビュー等から丹念に辿って歴史化した貴重な研究。

私はアセクシュアル

:自分らしさを見つけるまでの物語

レベッカ・バージェス著／明石書店／2025.1

みんなが夢中な恋愛や性の話題に馴染めず、強迫性障害に苦しんできた主人公。ある日、他人に性的に惹かれない「アセクシュアル」という言葉に出会う。恋愛が当たり前の社会で不可視化されてきた生き方を肯定する自伝的グラフィックノベル。

子どもの人権



**10代のつらさに寄り
う本:人への優しさと、
想像力が身につく**

田村節子監修
しろやぎ秋吾漫画
Gakken
2025.2

【MIWスタッフレコメンド】

特に心身が成長する時期、10代。そんな中でこそ、感じてしまう悩みや辛さがあるのではないだろうか。いじめ・不登校といった学校に関わる悩みから、虐待・LGBTQ など家庭内・個人に関連する悩みまで8個のテーマに絞り、実体験を基にした漫画と解決に向けたヒントを掲載。10代の子どもたちだけでなく、大人たちにも共感でき、視野が広がる。

子どもの人権を尊重するって、どうするの？

神原文子著／解放出版社／2025.4

子どもの権利条約やこども基本法、こども家庭庁など、近年子ども施策が進められているが、実際に「子どもの人権を尊重する」とはどういうことだろうか。大人と子どもの間の問題や関わり方、ジェンダー平等・多様性の尊重など、「子どもの人権を尊重する」ために何が必要なのかを具体的に知る。

中学生が綴る労働とDV:語る・聴く・交流が生
み出すエンパワーメント

久木田絹代著／労働教育センター／2024.6

元教員の著者が実践してきた「暮らしを綴る」授業。その中で、労働とDV(家庭内暴力)を綴った文章に焦点を当てる。DVについて綴られた文章では、子どもたちが自分の体験を語ることで傷を見つめ直し、声をあげることによってエンパワーメントとなり、回復の一步につながる過程が語られる。

介護



**上司に「介護始めます」
と言えますか?
:信じて働ける会社がわ
かる**

川内潤、山中浩之著
日経 BP
2025.3

【MIWスタッフレコメンド】

介護をしながら働く「ワーキングケアラー」が増え、社員の介護と仕事の両立が課題となる中、会社側は社員の介護問題にどう向き合っていけばよいのか。先進企業の介護支援制度の事例を基に、経営者としてどのような目線で、介護支援で会社が社員とどのように信頼を構築していくか、介護・介護支援の正しい取り組みやそのために有効な支援などについて伝える。

親の認知症とお金が不安です

:マンガで解決、…かなりあやしい？

上大岡トメ著／主婦の友社／2024.5

離れて暮らしていた親の様子が最近少しおかしいかも…。認知症だったら？介護は？資産管理は！？次から次へと出てくる不安な気持ちに、慌てず、騒がず対処するにはどうしたらいいの。認知症の特徴、制度や手続きの知識、感情との折り合い方など、マンガを交えて具体的に解説する。

老いた親の様子に「アレ？」と思ったら

工藤広伸著／PHP 研究所／2025.2

「あの時から、介護の準備をしておけばよかった…」と、後悔する前に身に付けておきたい、介護にかかる大まかな費用や相談場所など、介護の基礎的な知識が会話形式で紹介されており、読みやすく、介護についてイメージしやすい。老いてきた親に対する悩みや不安を感じ始めた方にオススメ。

災害・防災



**ラクして備えるながら
防災:フェーズフリー
な暮らし方,防災の新
常識!**

CAMMOC 著
辰巳出版
2024.9

【MIWスタッフレコメンド】

防災は大事だとわかっているけど、準備に取り組む余裕がない。そうした中、いつもの生活を送る上でもしもの時にも役立てられる、「フェーズフリー」を探してみよう。キャンプ歴20年以上のママキャンパーたちが写真とともに日常の中で簡単に組み入れる防災のアイデアを紹介する。

地震日記

:能登半島地震発災から五日間の記録

鹿野桃香作、土師さやか編／鹿野桃香／
2024.5

石川県珠洲市で被災した著者がスマートホンでリアルタイムに記録を残した能登半島地震発災からの5日間。テレビのニュースや新聞では伝えきれない、個人の視線から見た避難生活での不安や喪失感、家族や地域の人々とのやりとりを綴る。

やってみた! いのちを守る64の防災活動
:小学生の体験レポート+専門家のアドバイス

関西大学初等部6年生(第11期生)著／
さくら社／2024.2

小学1年生の時に大阪府北部地震を体験した関西大学初等部6年生の児童たちが、過去の災害を学び、「みんな」が助かるために必要なものは何なのかを考え、実践した防災活動を伝える。

