

# ライブラリニュース みゆう

2025年11月 107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

## MIW の絵本コーナーをご紹介します！

MIW情報ライブラリの絵本コーナーをご存じですか？MIWでは性別や役割にとらわれず、多様な生き方や考え方を学べる絵本を取りそろえています。子どもたちが自分で読んで楽しめる絵本や児童書が、窓際の低書架にズラリと並んでいます！また、大人の方にとっても、シンプルな言葉と絵の中に、忘れていた感性を思い出したり、新しい視点に気付いたりするきっかけになるかもしれません。子どもも大人も、気軽に立ち寄り、実際に書架をみて、お気に入りの一冊を見つけてみませんか。MIWマスコットキャラクター「みゆうじろう」といっしょにお待ちしています。



### サンゴのもり

きむらだいすけ さく  
イマジネーション・プラス  
2020.4



### おおきいツリー ちいさいツリー

ロバート・バリー さく  
大日本図書  
2000.10

### エップのひっこし：きいろいおうちのゆかいな人たち

イェンニ・エルキンタロ、レカ・キラリー さく／KORVAPUUSTI／2024.4

### わたしのかみがた

樋勝朋巳 作／ブロンズ新社／2021.6

気軽に  
お立ち寄り  
ください！



## 心の健康



### トラウマからの回復

生野信弘 著  
扶桑社  
2024.6

#### 【MIWスタッフレコメンド】

仕事があまくいかない。急に体調が悪くなる。自覚はなくても、それは過去の辛い体験がフラッシュバックしてしまうトラウマが原因かもしれない。「辛い過去を背負うのではなく、片手にぶら下げられるくらいに小さな荷物にしてあげる」ことをモットーに、トラウマ疾患の治療に携わってきた著者が、各症状と回復までのプロセスをコンパクトにまとめた一冊。

#### つまり"生きづらい"ってなんなのさ？

桜林直子 著、星野概念[ほか述]／光文社／2025.6

一口に「生きづらさ」と言っても、中身は千差万別。さながらそれは、一本一本異なる糸をぎゅっと丸めて、ひとつの大きなボールにしてしまうようなもの。著者の狙いは、そんな「生きづらさ」をもう少し細かく、丁寧に分けてみることに。著者とゲストとのトークイベントを書籍化した本書を読み進めるうちに、「生きづらさ」の土台にあるものが見えてくるかもしれない。

#### マンガでわかる!うつの人が見ている世界

大野裕 著、地域精神保健福祉機構 監修、工藤ぶち マンガ／文響社／2023.6

うつ病の苦しさや焦りを人に伝えることは、決して簡単なことではない。また、周囲の人も、どのようにサポートすればいいのかわからず、関係がギクシャクしてしまうことも。本書では、うつ症状への理解を深めることを目指して、うつ病当事者の体験をマンガで紹介。

## 性的同意・性暴力



### 性的同意は世界を救う :子どもの育ちに関わる 人が考えたい6つのこと

斉藤章佳、櫻井裕子 著  
時事通信出版局  
2025.2

刊行：時事通信出版局

#### 【MIWスタッフレコメンド】

子どもたちを性暴力の加害者にも被害者にも、傍観者にもしないために何ができるのか。性犯罪再犯防止の臨床家である斉藤氏と、助産師で性教育の実践者である櫻井氏が、6つのテーマに沿って解説する。子を持つ親でもある二人の著者が、日常の会話や教育の中で、体と心の境界を尊重する大切さ、力関係や「男らしさ」に縛られない考え方を日常で伝える具体的な方法も紹介する。

#### みんなで守る子ども性被害：小児科医「ふらいと先生」が教える

今西洋介 著／集英社インターナショナル／2024.12

「まさかそんなことがあるなんて」という思い込みや先入観から、子どもたちの SOS のサインを受け止められないこともある。本書では小児性被害の実情を知り、具体的に大人が子どもたちを性被害から守るためにできることは何かを学べる。

#### ハタチまでに知っておきたい性のこと 第3版 :大学生の学びをつくる

橋本紀子[ほか]編／大月書店／2025.3

現代の若い世代に知っておいてもらいたい性の知識を、体や心、人間関係まで幅広く解説。第3版では新たに SNS 時代の性被害防止やジェンダー理解についての情報も加え、最新の性教育や多様な性のあり方を伝える。



## 絵本



### わたしをまもるのはわたし

アニータ・ガネリ 文、  
ヴェーラ・ポポーワ 絵  
松本有希子 訳  
サイエンティスト社  
2025.2

#### 【MIWスタッフレコメンド】

勉強・スポーツ・仕事…どんな物事でも、元気で健康なからだが無ければ始まらない。そして、いやな気持ちになったり、怖いと思った時、それは自分をまもるサイン。この絵本は「自分の心とからだを守る」をテーマとして、健康なからだを作るにはどうすればよいか、不安な気持ちの時はどうすればよいかななどを、やさしい言葉とイラストで伝えている。

### こわい目にあったアライグマくん

マーガレット・M・ホームズ 作、キャリー・ピロー 絵  
／誠信書房／2015.9

「こわい」と感じた出来事を誰にも話せずにいたアライグマくん。そんな中、カウンセラーのメープル先生と出会い、出来事や自分の気持ちを徐々に伝えられるようになる。トラウマに苦しむ子どもたち、支えたい大人たちに贈る一冊。

### モリスさんとオレンジいろのドレス

クリスティーン・バルダチーノ 作、イザベル・マランファン 絵／世界文化社／2025.3

主人公のモリスは、大好きなオレンジ色のドレスを学校に着て行くと、周りの子たちからかわれてしまう。大好きだった学校にも行きたくなくなってしまうモリスが、周りの声に紛らわされずに、勇気と自信を持って「自分の思い」を大切にすること、違いを認め合うことを問いかける。

## 児童書



### ぼくのまつり縫い ：手芸男子は好きって いえない

神戸遙真 作  
井田千秋 絵  
偕成社  
2019.11

#### 【MIWスタッフレコメンド】

ケガでサッカー部を休んでいた針宮優人は、クラスメイトの糸井さんに被服部の助っ人をいきなり頼まれることに。助っ人活動で糸井さんや個性豊かな先輩たちと交流する中、「本当は手芸が大好きだけど恥ずかしい」という気持ちに向き合っていく。好きなことに素直になりたい、手芸男子の物語。

### おとなになりたくないわたし

夜野せせり 作、友風子 絵／ポプラ社／2025.1  
主人公のすみれは、小さい頃から続けてきたスイミングを、身体を見られることが嫌になり、辞めてしまう。ある日、スポーツ万能でクラスでも目立つグループにいるクラスメイトが道でうずくまっているのを見つける。自身の身体の変化に戸惑う二人の少女が出会い、心の支えとなる存在を見つけていく過程を描く。

### みかんファミリー

椰月美智子 著／講談社／2024.8

中学1年生の美琴は、お母さん、おばあちゃんと三人で暮らしていた。夏休みのある日、お母さんが元同級生の朱美さんと再会し、古民家で朱美さん一家と共同生活をする計画を告げられる。しかも、そのメンバーの中には少し風変わりな同級生の野々花もいて…？「お互いに助け合う」をテーマに新たな家族が織りなす、少し変わった、彩り豊かな日常生活のお話。

国際男性デー(International Men's Day)は、男性や男子の健康に目を向け、ジェンダー平等を促す日として、1999年にトリニダード・トバゴで始まりました。男性が直面するさまざまな社会問題に目を向け、「男性だからこうあるべき」といったアンコンシャス・バイアス(無意識の偏見)にとらわれていないか、考えてみませんか。



### どうして男はそうなんだろうか会議：いろいろな語り合ってきた「これからの男」のこと

澁谷知美、清田隆之 編／筑摩書房／2022.8

「弱音を吐いてはいけない」「男なら奢るべきだ」「非モテいじり」など、男らしさの刷り込みに悩んでいる人も多いはず。大切な相手や自分自身を傷つけないためにも、この本のよう

に、まずは誰かと悩みを言葉にしてみることから始めてみませんか。

男が男を解放するために 杉田俊介 著／P ヴァイン／2023.10

考えたことなかった 魚住直子 著、西村ツチカ 絵／偕成社／2022.10

「男らしさ」はつらいよ ロバート・ウェブ 著／双葉社／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。



12月19日(金)  
「52 ヘルツのクジラたち」

監督 成島 出

2024年／136分／日本

児童虐待やDVの傷を抱えて孤独だった人々が共振する物語

©2024「52 ヘルツのクジラたち」製作委員会



2月20日(金)  
「ブルー・オブ・マイ・ライフ」

監督 ジョン・マッデン

2005年／100分／アメリカ

才能豊かな女性が直面する、数学の世界に潜む性差別を描く

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。直接MIWにお越しください。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

