

# ライブラリニュース みゆう

2026年1月 108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

## 年のはじめに読みたい「生き方」「キャリア」を考える本

新しい一年のはじまりは、自分の「これから」を改めて考える絶好のタイミングです。働き方、暮らし方、自分との付き合い方…「これまで」を振り返り、「これから」を思い描くヒントをくれる本をご紹介します。自分自身と向き合う読書してみませんか。

NEW



**働くわたしの仕事地図  
：長く幸せに働くため  
に知っておきたい 40  
の TOPICS**

小林佳代子 著  
ダイヤモンド社  
2025.5



**思い込みにとらわれない  
生き方**

坂東眞理子 著  
ポプラ社  
2023.1

NEW

**キャリアに迷ったら一人で悩むな**

柴田郁夫 著／日刊現代／2025.9

**自分を否定しない習慣**

小澤竹俊 著／アスコム／2023.12

**自分らしく生きている人の学びの引き出し術：「やりたいこと」が次々見つかる！**

尾石晴 著／KADOKAWA／2023.9

**人生たいいのことはどうにかなる：あなたをご機嫌にする 78 の言葉**

高尾美穂 著／扶桑社／2023.7

**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



## 人権・法律・政治



**苦情はいつも聴かれない**

サラ・アーメッド 著  
筑摩書房  
2024.11

### 【MIWスタッフレコメンド】

人種やジェンダーをめぐる起きた種々のハラスメントに対する異議申し立ては、往々にして、聴かれない。そうした切実な訴えは「文句」や「不満」に切り縮められ、その場に「不適切」な発言をしたとして、被害者の側に問題が転嫁される。そのようにして苦情に耳を塞いできた組織や社会の構造的な問題に向き合う本書で繰り返し提言されるのは、「フェミニストの耳」になることである。

### 男はクズと言ったら性差別になるのか

アリアン・シャフヴィシ 著／柏書房／2024.8

「#男はクズ(men are trash)」は、過剰な男らしさによる被害への訴えで「すべての男がクズである」ということでは決してない。他にもBLM運動やポリティカルコレクティブ等も例に挙げ、そうした言葉の論争的性格と政治的効果を吟味し、社会を変えていく力として読み解くことが試みられている。

### ワークブック 職場のマイクロアグレッション対策:生産性を下げる「無自覚な言動」の正体

渡辺雅之 著／日本法令／2025.5

「いつ結婚するの?」「料理の取り分けが上手くて、女子力高いね」等、無自覚に誰かを傷つけてしまうマイクロアグレッション。本書では、そうした言動をなくして、誰もが働きやすい職場環境を考える実践例を紹介。

## 仕事



**ありたい自分であるためにやっぱり私は働くことにした**

日高由記 著  
自由国民社  
2025.8

### 【MIWスタッフレコメンド】

自分の人生や仕事と、どう向き合っていくべきなのか…。40代半ばで好きな英語を仕事にしたいと考え、専業主婦から英会話講師を目指し、今では75歳の現役英会話講師として働く著者が、人生の転換期や夫婦間での協力、「好き」を仕事に続けるための努力について語る一冊。「今、何を一番にすればいいんだろう?」と悩む読者に、目の前の一步を踏み出す勇気をくれる。

### 「働けない」とことん考えてみた。

**:働かない、働けない、働きたくない…**

栗田隆子 著／平凡社／2025.2

働いていない人、働けない人、働きたくない人…「働くことが当たり前」ではない立場に立って、普通の働き方とは何かを考える。「働けない」、「働かない」ことを「怠け」や「甘え」など個人の問題としてではなく、社会制度やジェンダー構造の問題として捉え直そうと試みる。

### 50代ひとりでも一生お金に困らない「手に職」選び

高村祐規子 著／WAVE 出版／2024.10

今後の人生について考える機会も増えてくる50代。その際、自分の選択を後押ししてくれるもののひとつに「資格」があるだろう。本書では、どのようにして経験を収入につなげていけるのか、今後の人生に活かせる資格の選び方・取り方について紹介する。



## 家族



**こじらせない家族  
:アサーションとバウン  
ダリーから学ぶ正  
しい距離の保ち方**

渡辺裕子 著  
現代書館  
2025.3

### 【MIWスタッフレコメンド】

「家族」はこうあらねばという「世間の基準」でなく、こうありたいという「自分たちの基準」で築いていける、そんな時代になった。だからこそ、家族を“わかり合えて当然”の存在ではなく、一人の個人として尊重し合うためのスキル「家族関係リテラシー」を本書では提唱する。家族だからこそその“なんとなくの我慢”や“言わないままのモヤモヤ”に注目し、よりよい関係を作るための実践的な視点を示す。

### 親といるとなぜか苦しい

#### :'親という呪い'から自由になる方法

リンジー・C.ギブソン 著／東洋経済新報社／  
2023.6

なぜ自分は孤独を感じるのか、親から受けたつらい思いや混乱から子どもはどう立ち直っていけばいいのか。本書は子どもに非を背負わせるのではなく、親の課題を客観視することで、重荷から解放できる解決策を提示する。

### ステップファミリーの子どもとしての私の物語: 親の離婚・再婚でできた「ギクシャク家族」が「ふんわり家族」になるまで

きむらひとみ 著／金剛出版／2023.10

親の離婚・再婚により「ステップファミリー」の子どもとなった著者が、家族との関係を構築するまでの過程と内面の葛藤を率直に綴る。再婚を考える人や支える周囲の人たちにも参考にして欲しい。

## コミック



**恋じゃねえから  
1～3巻**

渡辺ペコ 著  
講談社  
2022.4～

### 【MIWスタッフレコメンド】

40歳になった茜は、展示会で中学時代の友人・紫にそっくりな少女の裸体像を見つける。製作者は、当時の塾講師・今井だった。26年前の写真を元に作られた彫刻を「芸術」として作品にされたことは「性被害」なのではないか。当時の二人の関係は「恋愛」と言えるものだったのか…。創作の現場で起こる問題を、加害者と被害者、周囲の人たちの視線から描く。

### となりのとらんす少女ちゃん

とら少 著／在野社／2025.5

大学同期の男子・園木に恋心を寄せられている相川は、自分がトランス女性であることを周囲に隠していた。そんな彼女にとって園木は「私だって、あんな風になりたかったのに、なれなかった男」そのものだった…。他にも「弟がとらんすちゃん」「未来からきたとらんすちゃん」等を収録した短編集。

### 夜逃げ屋日記

宮野シンイチ 著／KADOKAWA／2023.6

「夜逃げ屋」とは、DV や虐待、ストーカーなどから逃れたい人たちの、“引越し”を手伝う特殊な業者。「夜逃げ屋」に就職した著者が、単なる“逃避”ではなく、“切実な選択”として「夜逃げ」の実態と、被害を受けて苦しむ人々の現実、また背後にある社会の問題を描き出す。

## 話題のドラマの原作コミック、あります！

MIWにはジェンダーをテーマに扱ったコミックを所蔵しています。今回は話題になったテレビドラマの原作コミックをご紹介します。ほかにも読み切りの作品やコミックエッセイなど、多数取り揃えていますので、ぜひお気軽にご覧ください。



©谷口菜津子／ぶんか社

### じゃあ、あんたが作ってみろよ 1～3巻

谷口菜津子 著／ぶんか社／2024.1～

「女は料理上手が当たり前」「男は仕事だけ」という主人公の勝男が、恋人の鮎美にポーズするところから始まるストーリー。2025年秋、テレビドラマ化され話題になった作品。「家事」「ジェンダー」「当たり前」という現代社会のテーマが共感を呼び、SNS上に感想が投稿され、盛り上がっていました。MIWでは現在3巻まで所蔵しています。(既刊1～4巻)

### ひとりでしにたい 1～10巻 カレー沢薫 著／講談社／2020.3～

30代の独身女性が終活を考えていくストーリー。

### コウノドリ 1～15巻 鈴ノ木ユウ 著／講談社／2013.6～

産婦人科医の主人公を中心に、出産や妊娠にまつわる現実と命の尊さを描く。

### Shrink：精神科医ヨワイ 1～15巻 七海仁 原作、月子 漫画／集英社／2020.1～

精神医療をテーマに、現代社会の抱える問題を描いた作品。



## 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。



2月20日(金)

「ブルーフ・オブ・マイ・ライフ」

監督 ジョン・マッデン

2005年／100分／アメリカ

天才数学者の父を持つキャサリン。父の死後に彼女は、遺された定理を証明、世紀の大発見をする。だが、それを周囲の人々は信じない。そして彼女の心は徐々に蝕まれていく…。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。

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

