

ライブラリニュース

みゆう

2026年 10月 111号

千代田区
男女共同参画センター

MIW (ミュウ)



11月19日は国際男性デーです

「国際男性デー」(英語:International Men's Day)は、「男性・男児の心身の健康と幸福、ジェンダー平等を促す日」として、1999年にトリニダード・トバゴで始まった記念日です。男性が直面するさまざまな社会問題に焦点を当て、意識を広げる機会となっています。性別を問わず、誰もが自分らしく、より良く生きられる社会について一歩深く考えてみませんか。

MIWでは、男性の生きづらさや健康、ジェンダー平等について考える関連図書を多数所蔵しております。今回は、その一部をご紹介します。

NEW



なぜ男は救われないのか

リチャード・V・リーヴス 著

太田出版

2026.3



韓国、男子 ：その困難さの感情史

チェ・テソブ 著

みすず書房

2024.12

学校の「男性性」を問う

：教室の「あたりまえ」をほぐす理論と実践

大江未知・虎岩朋加・前川直哉・教育科学研究会 編著／
旬報社／2025.8

戻れないけど、生きるのだ：男らしさのゆくえ

清田隆之 著／太田出版／2024.12

マジョリティ男性にとってまっとうさとは何か

：#MeToo に加われない男たち

杉田俊介 著／集英社／2021.9



絵 本



かっこいいピンクをさがしに

なかむらみ 文・絵
福音館書店
2026.2

【MIWスタッフレコメンド】

ピンクが「女の子っぽい色」になったのはいつ頃なのか？さかのぼってみると、日本では 1950 年代頃から。そんなに昔のことでもなく、万国共通というわけでもない。国によっては男の子もピンクの制服を着ている。本書では「かわいい」ばかりではない、さまざまなピンクを紹介している。表紙はあらゆるピンクで描かれており、「かっこいい」1冊。

本当にやる！できる！必ずやる！ ：アイスランドの「女性の休日」

リンダ・オウラヴストツティル 著／ゆぎ書房／
2025.10

1975 年 10 月 24 日、アイスランドで女性の 90% が「女性の休日」と呼ばれる一斉ストライキに参加した。家事や育児は女性の役目。外で男性と同じ仕事をしていても、男性よりも低い賃金。そのような不平等に抗議するべく立ち上がり、家や職場での仕事を一斉に放棄して、みんなで集まり、みんなで歌った。本書はその日のことを母が娘に語るかたちで描いている。

さかさま ：おとなのいいふんとこどものいいふん

TERUKO 著／Gakken／2026.1

同じ状況にいても、親と子どもでは見え方や感じ方が異なるもの。一度読んだあと、さかさまにしてみよう一度読むべき本。親子で向かい合っ一緒に読むのも良いかもしれない。天地を変えると見え方が異なるしかけもあり、絵だけでも楽しめる。

生 き 方



ままならない部屋に、住んでいる ：自閉スペクトラム症・ADHD・双極症・鬱病・不安症・摂食症・依存症の人々の空間意識

横道誠 著
学芸出版社／2026.6

【MIWスタッフレコメンド】

足の踏み場もないほどに散らかった床。趣味のもので固められた一角。物を置かないミニマルな空間。自分の思考の外部ストレージ。あるいは社会からの避難所や聖域といった具合に、部屋は住人の心理やこだわりが詰め込まれている。本書では、こうした部屋をめぐる、様々な「ままならないさ」を抱える人々が、自分だけの部屋をどのように作ってきたのかを、語り写真によって映し出す。

大人になって心理学を学んだら ：子育てが楽になり、週末本屋を開いた

石川理恵 著／大和書房／2026.6

40 代に差し掛かり、育児や仕事に追われていた著者は、ある日、通信制の大学で心理学を学ぼうと思い立つ。そこで得た学びは、自分に何が出るのか、何をしたいのかを考えさせる大きな転機をもたらすことになる。他にも、大人になって改めて学問に触れた人々の体験談も多数収録。

バラバラな世界で共に生きる ：リチャード・ローティの哲学

朱喜哲 著／NHK 出版／2026.5

世界には、私たちとそうではないもの、敵・味方など、人々を分断し敵視さえする様々な表現が満ちている。その分断を乗り越えて、真に共に生きるために必要なことは何か。本書では、哲学者リチャード・ローティの「連帯」という発想を手掛かりに、この問題について考える。



心の健康



**半うつ：憂鬱以上、
うつ未満**

平光源 著
サンマーク出版
2025.9

【MIWスタッフレコメンド】

体は動くが心がついていけない、しかし「うつ」と言うにはまだ早い、そんな状態を精神科医の著者は「半うつ」と定義する。複雑で過酷な現代社会は誰もが半うつになる可能性がある。本書では半うつになる社会構造とその仕組みを紐解き、鬱病になる前の適切な心のケアと日常との向き合い方を提案する。心の違和感に素直に耳を傾けることが回復への第一歩である。

PTSD とトラウマのすべてがわかる本 (新版)

飛鳥井望 著／講談社／2026.3

近年、様々なメディアで取り上げられるようになった PTSD とトラウマ。事件や事故などによって受けた心の深い傷は個人の性質や日常を大きく変えてしまうが、増大する不安や恐怖に本人はどう対処し、どう社会復帰を目指せば良いのだろうか。本書では基本的な症状と治療法を解説するとともに、周囲ができるサポートも紹介する。

鬱病日記

杉田俊介 著／晶文社／2025.10

慢性的な身体の不調やパニック発作などの症状から鬱病であることが判明した著者は、その苦しさから逃れ、気を紛らわせるために SNS に日々の記録を投稿するようになる。気力が湧かず、寝たきりになって過ぎてゆく日々。苦しみ、もがきながらも紡ぎ出す言葉の数々には、鬱と共に生きていこうと試みる著者の切実な思いが垣間見える。

からだと病気



**魔女の体力
：40 歳、女性が体力
をつけるべきとき**

イ・ヨンミ 著
田中千晴 訳
世界文化社
2026.3

【MIWスタッフレコメンド】

体力に自信がなく、運動も苦手だった著者が、年齢を重ねてから体を鍛え始めた日々を綴るエッセイ。彼女が目指すのは、年齢を感じさせず、いつまでも元気に動ける「魔女」のような体。筋トレや食事、体の変化をめぐる試行錯誤をユーモアたっぷりに描きながら、年齢とともに変化する体との付き合い方を考えさせてくれる。

更年期がラクになるセルフケア

高尾美穂 著、ねこまき 絵／リベラル社／
2025.10

ほてりや発汗、疲れやすさ、イライラ、不眠など、更年期に起こりやすい、つらい症状を我慢するのではなく、日々の生活の中でどのように対処すればよいかを具体的に解説する。ストレッチやツボ押し、食事、睡眠など、すぐに実践できるセルフケアをイラストとともにわかりやすく紹介。

10 代のからだところの不安解消 BOOK

田上幸治 編著／丸善出版／2025.9

思春期のからだの変化や病気、けが、性の悩み、ところの不調など、10 代が抱えやすい疑問や不安に、医師がわかりやすく答える。性については「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」に基づき、妊娠・避妊や性感染症、性被害、LGBTQ などを幅広く解説する。自分を大切にするための知識だけでなく、誰かに相談する大切さも教えてくれる。

日本史のなかの女性たち

「蜻蛉日記」の作者は藤原道綱母、「更科日記」の作者は菅原孝標女(むすめ)。どちらも男性親族の続柄であって、名前ではありません。後世に残る書物の作者でも名前が知られていないのです。これらは平安時代に書かれたもので、以下に紹介している資料の時代になると、さすがに名前が残っている場合がほとんどですが、歴史を語る際、どうしても男性が主体になりがちです。こちらではMIWで所蔵している、女性にスポットを当てた日本史の本を紹介します。

女たちの本能寺

楠戸義昭 著／祥伝社／2020.9

おんな忠臣蔵

田口章子 著／筑摩書房／1998.11

江戸時代の女性たち

近世女性史研究会 編／吉川弘文館／1990.2

姫君たちの明治維新

岩尾光代 著／文藝春秋／2018.9

近代日本を創った7人の女性

長尾剛／PHP 研究所／2016.11



MIWビデオサロン上映予定

MIW所蔵の映像作品を上映するビデオサロンを開催します。

事前申込不要



12月18日(金)

「PLAN 75」

監督 早川千絵

2022年／112分／日本・フランス・フィリピン・カタール

少子高齢化が一層進んだ近い将来の日本。満75歳から生死の選択権を与える制度「プラン75」が施行された。制度に翻弄される人々が、最後に見いだした答えとは。「生きる」という究極のテーマを問いかける。第75回カンヌ国際映画祭カメラドール特別表彰、第46回日本アカデミー賞・優秀主演女優賞作品。

発売・販売元：株式会社ハピネット MM ©2022『PLAN 75』製作委員会/Urban Factory/Fusee

第1回 14:30～、第2回 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。ご参加をお待ちしています。

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 9:00～20:00 土 9:00～17:00 日曜・祝日休館

※令和8年4月1日から平日の開館時間が9:00～20:00に変更となりました。

ホームページ

メルマガ登録

