



身近に男女共同参画 みんなの“知りたい”をバックアップ！

いつか訪れる「おひとりさま」の生活に役立つ本をご紹介します。

最期まで自分らしく生きる準備を始めてみませんか。

おひとりさまの基本書

『おひとりさまの老後』 367.7/ウエ

(上野千鶴子 法研 2007年)



住まいの選択、お金のこと、介護の受け方、人生の終わり方などを紹介する、おひとりさまの基本書です。

ひとり暮らしの知恵や工夫に重点をおき、人や孤独との付き合い方などの精神的なことも取り上げています。

男おひとりさま実践本

『男おひとりさま術』 367.7/ナカ

(中沢まゆみ 法研 2010年)



男性のおひとりさまに必要な、食生活の自立をはじめとする実践的なスキルを紹介しています。

アンケートや取材から、男性シングルの実態が見えてくる1冊です。

テーマごとに役立つ関連サイト情報の掲載も。

30代から考えるシングルライフ



『幸せになるための
シングル女性の人生設計』

『30歳から始める!』 367.4/シア

(日本経済新聞生活経済部編
日本経済新聞出版社 2010年)

お金、住まい、医療・介護などのシングル生活の問題や不安を解消する知識とノウハウを具体的に紹介します。

意識調査、体験談からシングル女性の実態を知り、今後の生き方を考え始めるきっかけになる本です。現在、シングルの人やシングルを選ぶか考えている人向けの1冊。

シングルライフのお役立ち情報



『シングルライフの老い支度』

『そろそろ考えたい50の準備』

367.7/ミ

(箕輪和秀他 実務教 2008年)

お金、医療、介護など、シングルライフで知っておきたい準備をしておきたい50項目を、3人の専門家がわかりやすく解説します。シングルライフで活用したい制度やサービスを図表を用いながらわかりやすく説明します。

