

20代女子に贈るブックリスト



大切にしたいわたしのからだ

あざれあ図書室から20代女子におすすめの本をご紹介します



●大切にしたい、わたしのからだ●

請求記号	タイトル	著者／出版社	発行年
367.99/エン	ひとりじゃない:自分の心とからだを大切にするとって? 遠見 才希子	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2011
「自分を大切にするのはすごく難しい」中高生に性の話をする活動をはじめた医学生が、からだの守り方を伝えます。			
495/マ	からだを感じよう 丸本 百合子	クレヨンハウス	2002
快適に生きていくために、自分のからだど仲良くなろう！からだをよく知り、自分で管理する手助けになる本。			
367.99/オオ	ライフ:誕生学の現場から 大葉 ナナコ	ポプラ社	2010
誕生学とは、“自分のいのちを知る授業”。自分で自分を守る自尊感情に気づくことができます。			

●知っておきたい！女性のからだ●

請求記号	タイトル	著者／出版社	発行年
495/ニ	20代からの女性ホルモンバイブル 中村 裕恵 // 監修	河出書房新社	2004
セルフケアで女性ホルモンをコントロールしよう！毎日ストレスで影響を受ける女性ホルモンについてわかります。			
495/ジヨ	女医さんが教えてくれた女性ホルモンがわかる本 網野 幸子 // 監修	主婦と生活社	2008
からだやこころの不調に気づいたら、まず自分でケアしてみましよう。心身をリラックスさせるヒントになる本です。			
495/ツ	女性外来がよくわかる本 対馬 ルリ子	リヨン社	2002
女性外来は、女性のための医療を行う外来。あなたのライフサイクルに合わせて上手に利用しましょう。			
495/ツシ	「メス」失格 対馬 ルリ子	講談社	2010
自分のからだに関する知識がないと病気などのトラブルを抱えやすくなります。自分のからだを見つめ直しましょう。			

●●●静岡県男女共同参画センター あざれあ図書室●●●

●●●身近に男女共同参画 みんなの“知りたい”をバックアップ！●●●

〒422-8063 静岡市駿河区馬淵1-17-1 URL: <http://www.azarea-navi.jp/library/>

●生理の悩みを解決！●

請求記号	タイトル	著者／出版社	発行年
495.1/ツ	生理(月経)のトラブルが辛いときの本	対馬 ルリ子 // 総監修 / 小学館	2008
生理痛や周期の乱れなど、なかなか人には聞けない生理の悩み…。専門家が生理のトラブル解消法を教えます！			
495.1/イ	PMSの悩みがスツキリ楽になる本	池下 育子 / 東京書籍	2012
生理前のイライラや落ちこみの原因は、PMS(月経前症候群)。きちんと知ってうまく付き合しましょう。			

●考えよう！私の働き方●

請求記号	タイトル	著者／出版社	発行年
495/ネ	年代別女性の健康と働き方マニュアル:ワーク・ライフ・バランスとヘルスケア	水沼 英樹 // 監修 / SCICUS	2012
女性ホルモンの変化によりライフステージも変化します。年代別の働き方と健康バランスの取り方がわかります。			
377.9/シ	女子と就活:20代からの「就・妊・婚」講座	白河 桃子 / 中央公論新社	2012
就活に苦戦する女子も将来が見えない女子も、不安の正体がわかれば大丈夫！目指すべき働き方がわかります。			
366.38/エ	女子のキャリア:<男社会>のしくみ、教えます	海老原 嗣生 / 筑摩書房	2012
女性のキャリアと人生、まだまだうまく帳尻が合いません。働くことを考え始めたあなたに読んでほしい！			
159.4/オ	これからも働き続けるあなたへ:働く女性の不安をやわらげる42の処方箋	太田 彩子 / 大和書房	2012
新入社員の頃から、妊娠・出産、子育て期など、女性のライフイベントに合わせた働き方がわかります。			

●デートDV:あなたと彼は大丈夫?●

請求記号	タイトル	著者／出版社	発行年
367.1/レ	恋するまえに:デートDVしない・されない10代のためのガイドブック	バリー・レヴィ / アウェアFネット支援の会	2008
好きな人から傷つけられていませんか?恋愛がはじまる前に知っておきたいデートDVの基本がわかります。			
367.1/エン	デートDV:愛か暴力か、見抜く力があなたを救う	遠藤 智子 / ベストセラーズ	2007
「束縛は愛情の証拠」と思っている女子は要チェック!危ないオトコを見抜くチェック表で、デートDVを見抜きましょう。			

相互貸借ご案内

★地元の図書館を通じて、あざれあ図書室の本・ビデオを借りることができます。

★申込をした図書館の規程によりご利用ください。

★直接、あざれあ図書室で借りた資料は、地元の図書館で返却す

①相互貸借 申込 → ②あざれあ図書室より 資料搬送 → ③貸出 → ④返却

最寄りの 図書室 ↔ あざれあ 図書室