

らぶらす Book List

～悩みと向き合う～

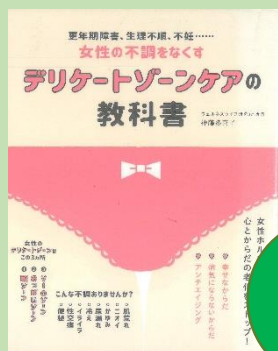
2020年
インターンシップ
課題

「男女共同参画センターらぶらす」とは、社会人が相談しに行くだけの場所ではありません！

「男女共同参画センターらぶらす」と聞くと、社会人が相談しに行く場所という印象を持ちがちですが、決してそれだけではありません。「男女共同参画センターらぶらす」では相談等の種類も充実しており、女子大生でも気軽に利用することができます。また部屋の一角に図書資料室を設け、図書やDVD等の貸し出しも行っております。このように「男女共同参画センターらぶらす」は私たち学生一人一人にも関わりがあり、利用することができる場所なのです。今回私たちは、そんな図書資料室の中から『女子大生の悩みと向き合う』をテーマにおすすめの本を選書しました。

今のモヤモヤ.....

自分の身体と向き合う



身体

『デリケートゾーンケアの教科書』

神藤多喜子 著
主婦の友社

「生理痛が辛い...」「肌荒れがひどい...」「女性の悩みは尽きません...」。この本は「女性のデリケートゾーン」を理解し、整える方法を知ることができます。一度、自分の身体と心と向き合ってみませんか？セルフケアでもっときれいに、もっと幸せになります！

体の不調は心の不調？



精神

『女性のうつがわかる
もしかして「うつ」？』

と思ったら読む本』

姫野友美 著
大泉書店

眠れない、食欲がない、集中できない...そうしたらこの本。「うつ」と聞くと大袈裟に感じるかもしれませんが、うつは誰でもなる可能性がある「心の風邪」。そんなうつについてわかりやすく書いてある1冊です。「もしかして」と思ったらぜひ1度読んでみてください。

恋人同士なら これくらい...？



対人関係

『それ恋愛じゃなくてDVです』

瀧田信之 著
WAVE出版

「DVといえば暴力」と多くの方が考えると思います。でも、言葉や束縛などの精神的な暴力も存在するのです。世間の風潮や自尊心の低さからDVを受け入れてしまっていないか、本書でチェックしてみましょう。

『女性のための「検査」がわかる本』

小橋隆一郎 著
主婦の友社

『「敏感すぎて苦しい」が
たちまち解決する本
HSP=敏感体質への

細やかな対処法』

高田明和 著
廣済堂出版

『心理学でわかる
女子の人間関係・感情辞典』

石原加受子 著
朝日新聞出版

その悩み、相談しませんか？

「男女共同参画センターらぶらす」では、無料の電話相談サービスが充実しています。また社員全員が女性のため、異性にはちょっと話しにくい内容でも、相談しやすい環境になっています。些細な悩みでも大丈夫です。お気軽にご利用ください。

女性のための悩みごと・DV相談

電話 03-6804-0815(予約不要)

対面でも行っております。

詳しくは「らぶらす」HPをご覧ください。

将来への不安.....

お互いを
理解し合いたい...!



結婚

『なぜ夫は何もしないのか
なぜ妻は理由もなく怒るのか』
高草木陽光 著
左右社
「大好きな人といえるのに心が満たされない...」「夫・妻の気持ちがわからない...」そんな人にオススメの本です！ 仕事、家事、育児、お金など夫婦間の様々な問題を例を出して説明してくれるので読みやすい一冊となっています。

『同性婚、あなたは賛成？反対？
フランスのメディアから考える』
浅野素女 著
パド・ウィメンズ・オフィス

育児への不安や悩みを
尾木ママ流に解決！



子育て

『尾木ママの
育児ってじつはカンタンよ！』
尾木直樹 著
主婦の友社
子供は欲しいけど育児に対する不安や悩みがある人は多いのではないのでしょうか。夜泣き、しつけ、対人関係...。そんな不安を尾木ママがQ&A形式で解決！ 視点を少し変えるだけで、育児はずっと簡単で楽しいものだと知ることが出来ます。

『最新 はじめての育児』
主婦の友社 編
主婦の友社

生涯独身もアリ！
でもお金のことは
ちょっと心配...



キャリア

『「おひとり」を不安0で
生き抜く女子貯金』
横山光昭 著
祥伝社
今始められる貯金習慣から老後、マイホーム、投資に至るまで「おひとり女子」が知りたいお金事情が集約！ 人生を一人で過ごすことを視野に入れている人にはもってこいの一冊です。

『ミカツキモモコ
女子社員総幸福度』
物河昭 著
リトル・ガリヴァー社

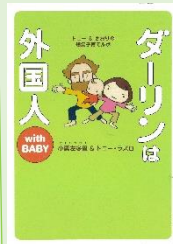
ちょっと一息



『死んでしまう系の
ほくらに』
最果タヒ 著
リトルモア



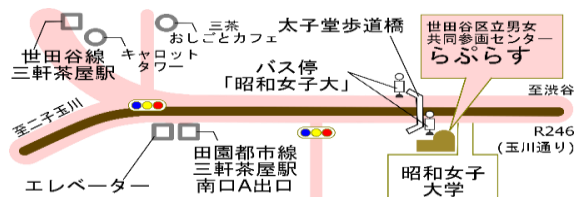
『「暮らし」を撮る
大人のInstagram
おしゃれに見える
いいね♡がもらえる
Instagram Technic』
オレンジページ 著
ORANGE
PAGE MOOK



『ダーリンは
外国人』
小栗左多里 著
メディアファクトリー

自分の居場所を見つけられる！
「ブックカフェ」や「ニットカフェ」も定期的に開催中
詳しくは「らぶらす」HPをご覧ください。

お問い合わせ
世田谷区立男女共同参画センターらぶらす
〒154-0004 世田谷区太子堂1-12-40 グレート王寿ビル3~5階
電話 03-6450-8510 FAX 03-6450-8511
らぶらすHP <http://www.laplace-setagaya.net/>



【電車】東急田園都市線・世田谷線「三軒茶屋」駅下車徒歩7分
【バス】東急バス・小田急バス「昭和女子大」下車
小田急バス（駒沢陸橋〜北沢タウンホール）「三軒茶屋」下車

昭和女子大学(正門)を出てすぐ左の建物！