



『へなちょこ』
くすのきしげのり作
学研教育出版

体育が得意なともちゃん。でも縄跳びだけは苦手。「へなちょこ」と思われるのがいやで、仲良しのあいちゃんに、ついウソをついてしまいます。前を向く勇気が胸にしみわたります。



『ぼくだよ ぼくだよ』
きくちちき作
理論社

ライオンとひょうが「ぼくのほうが……」「ぼくのほうが……」と自慢しあううちに……。ダイナミックな絵にひきこまれ、一緒に遊んでいるような気持ちになりました。声に出して読みたい本。

Cinema DVD・AV



■折れてなお心かよわす
『折れ梅』
監督：松井久子/2002年制作

夫の母・政子がアルツハイマーと診断されたのは、同居を始めてまもなくのことだった……。パート勤めの妻・巴(ともえ)が対峙することになった政子の姿は、ありうる未来の巴であり、また変調をきたした政子にとって巴は、欲しくても得られなかった母の姿のようだ。政子と巴だけでなくサラリーマンの夫、中学生と小学生の姉弟、この家族の誰の立場も、「もしそれが自分だったら」と考えさせられる。タイトルの『折れ梅』が心に響く作品。

らぶらすセレクションのDVDが揃っています。AVコーナーでの視聴ができるほか、貸出もできます。(1週間)

利用案内

らぶらす資料コーナーへようこそ!

らぶらす資料コーナーでは、およそ1万9千点の書籍やDVD、行政資料などを所蔵しています。運転免許証や健康保険証など、住所とお名前の確認できる書類をお持ちいただければ、その場で利用者登録が可能です。1回につき3点まで、2週間の貸出が可能です(AV資料1週間まで)。

らぶらす

開館時間

9:00-22:00

図書貸出時間

9:30-21:30

休館日：毎月第3月曜日
(祝日の場合はその翌日)
及び年末年始

世田谷区立男女共同参画センター



〒156-8666 世田谷区北沢2-8-18 北沢タウンホール10階
TEL 03-5478-8022 FAX 03-5478-8026

らぶらす運営団体 NPO昭和 ホームページ www.npo-showa.net

すてきな本と出会いたい!



初夏号

2013.5

ライブラリーニュース

Vol.3

自分の気持ち、言葉にしたい

アサーティブに話そう!



らぶらすのアサーティブ講座は毎回大好評。しっかり学べます。

「本当は言いたかったのに、言えなかった」
「きまづくなるのがイヤで、人に合わせてしまう」
そんな経験はありませんか? アサーティブなコミュニケーションは、自分も相手も尊重しながら、自分の意見や気持ちを適切に表現することを可能にします。ありのままの自分を認め、自分自身を信頼することから、自分も相手も大切にする関係を築きたいですね! コミュニケーション上手になるために、まずは本を手にとってみてください。

※アサーティブ: assertive (=「肯定的な」「自己主張できる」という意味の形容詞) 自分の意見を相手に押し付けることではなく、相手を尊重しながら、自分の要求や意見を適切に表現すること。

[アサーティブの本]



『働く女性のためのアサーティブコミュニケーション』
アン・ディクソン/クレイン



『アサーティブ
トレーニングBook』
小柳しげ子他/新水社



『自分の気持ち スッキリ伝えるレッスン帳』
八巻香織/すばる舎



『もっとことばに出そう!
自分の気持ち』
森田汐生/すばる舎

よみもの

『古典まんたら
上・下』

田辺聖子 著
新潮社



「古事記」「万葉集」に始まり江戸の戯作と狂歌まで、田辺聖子さんが古典をわかりやすく楽しく解説します。古典を愛する作者が古典の魅力をやさしく面白く語っていて、作家ならではの細やかな視点に引き込まれます。ヤマトタケルも清少納言も西鶴も、古典の世界から現代にいきいきと甦り、今を生きる読者の心を豊かにしてくれます。

しごと

『さあ、育休後
からはじめよう』

山口理栄 著
労働調査会



仕事をしながら、子育てをするってやっぱり大変？ 以前の仕事に復帰できるの？ 働く女性が自分のキャリアをストップさせて育児休業を取ることに、たくさんの疑問や不安が生じます。この本では、コンサルタントと社会保険労務士が、育休を取る際の会社の制度やその基となる法律から、保育所や地域との関わり、育休後社員を支える社会のあり方まで、細かく丁寧に解説します。

子ども

『子どもと旅する
スリランカ』

川上枝里子 著
南船北馬舎



これまで「女ひとり旅」を満喫してきた著者が、娘にも貴重な体験をさせたいと、スリランカへの「子連れ旅」を計画します。笑いがあったり、ちょっぴりハラハラしたり、温かい気持ちになったり……。現地での逸話を交えながら、いつの間にかスリランカの魅力のとりこに……。母の娘への愛情も随所にあふれる、心温まる旅行記兼ガイドブックです。

こころ
からだ

『閉経記』

伊藤比呂美 著
中央公論新社



タイトルも装丁も大胆で、人前で読むのに勇気がいりそうですが、作者の勢いのある豪快な文章を読むと、今まで自分の中にあったタブーの概念が取り払われ、「そうなんだよね」と頷かせてくれます。テーマは閉経のほか、老いていく自分と親の死、子どもの独立、女友だちなど、周りの変化や人間関係を「新鮮で面白い！」と捉えています。閉経期は、女の「ネクストステージ」ですね！



『僕たちの前途』

古市憲寿 著
講談社

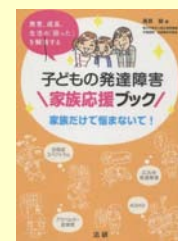
若手起業家たちの生態。現代の若者の生き方が見えてくる。



『転職書類』

細田咲江 著
すばる舎

転職に特化した応募書類作成術。具体例が豊富でわかりやすい。



『子どもの発達障害
家族応援ブック』

高貝就 著
法研

広汎性発達障害のある子どもの発育・成長について詳しく解説。



『がんを身籠って』

古村比呂 著
主婦と生活社

46歳で子宮頸がんになり、広汎子宮全摘出術を受けた女優の闘病記。



『福島FUKUSHIMA
土と生きる』

大石芳野 著
藤原書店

百聞は一見にしかず。福島の人々の苦悩を、想像するだけでなく、直視したい。



『女子力の時代を
拓く』

伊藤淳子 編著
日本地域社会研究所

様々な分野でリーダーとして活躍する女性名鑑。



『おとな小学生』

益田ミリ 著
ポプラ社

絵本を開くと今でも思い出す子どもの頃の気持ち。エッセイと漫画で紹介。



『ひとりになっても、
夢中になれることを
お持ちなさい』

三星静子 著
中経出版

一生続けられる趣味、それがあなたの人生を支えてくれる。