Vol.209
発行日
2022/12

1 2 月

共同参画でつくる　あたらしい暮らし　あなたらしい人生

# コムズ・ライブラリー通信

「山茶花の　花のこぼれに　掃きとどむ」 - 高浜虚子 -

2022年、どんな出来事、どんな出会いがありましたか？コムズ２階図書コーナーも、たくさんの方にご利用いただきました。特別な１冊に出会えるよう、様々なジャンルの本を揃えてあります。１年の締めくくりに読む本を探してみませんか？

最新情報は、ホームページ・Facebookをご覧ください！

**※2階･図書コーナーでは、お一人様3冊まで･2週間、貸出しをしています。**

## １２月のオススメ新着図書（8冊）

### 思考の整理学
外山 滋比古　著

**納得のロング＆ベストセラー**

考えがまとまらず、どうしたらいいか分からなくなることはありませんか？本書の思考術を磨けば、そうした悩みが解消されるかもしれません。

「書き出す」、「知識を寝かせる」、「不必要な知識は捨てる」等の思考術が具体的に、分かりやすく紹介されています。9月に実施した「男のスキルアップ講座-Part2-」の講師、西野雅史さんのオススメ図書でもあります。

### 都会を出て田舎で０円生活はじめました
田村 余一/田村 ゆに　著

**田村一家の充実自給自足ライフ**

青森県に住む田村一家は、自給自足の生活をしています。四季折々、旬の野菜を育てたり、時折御用聞き屋として、小銭を稼いだりして暮らしています。自然や先人の技を先生とし、日々試行錯誤しつつ、様々なものが足りないながらも、充実した日々を送る田村一家。そんな彼らの生活を覗いてみると、より良い生き方や心の持ち方の手がかりを見つけられるかもしれません。

### 心の容量（キャパ）が増えるメンタルの取扱説明書
エマ・ヘップバーン著/木村 千里　訳

**心の健康を守るために**

日々生活していると、時に気持ちがいっぱいいっぱいになって追い詰められたように感じてしまうことってありませんか？その感じ方や心の容量は人それぞれで違います。本書では、心を守るための考え方やストレスへの対処法まで、メンタルを整える20の方法を臨床心理士によるエビデンスに基づいた解説付きで載せてあります。

自分に合った困難を乗り切るメンタル術を見つけてみませんか？

### こうして社員は、やる気を失っていく
松岡 保昌

**人が自ら動き出す組織へ**

リクルート、ファーストリテイリング、ソフトバンク、名だたる大企業で結果を残し、現在は経営コンサルタントとして活躍する著者が、管理職やリーダーに向けて書いたビジネス書です。

本書にはマネジメントに必要な、心理学の知識や、実話を基にした事例への改善策が詰め込まれています。タイトルを見てドキッとしたあなた、ぜひ手に取ってみてください。部下にとって残念な上司にならないために。

## あさとほ
## 新名 智　著

### 夏日に訪れた不思議な物語

ある日、主人公夏日の前で、双子の妹青葉が、偶然見つけた廃屋を探検中に消えてしまう。しかし、青葉の存在自体をその時、一緒にいた友人の明人以外、両親を含め誰も覚えていなかった。時は流れ、大学生となった夏日のゼミの藤枝先生も突然行方不明となる。その事件について調べてみると、ある平安時代に書かれた「あさとほ」という物語が浮かび上がってきた。一体、この「あさとほ」の正体とは…。

## その本は
## 又吉 直樹/ヨシタケ シンスケ　著

### 2人が集めた物語とは…

ある王国の王様は、本が大好きでしたが、年を取り目が悪くなってしまって、もう本を読む事が出来なくなってしまいました。そこで、王国に住む二人の男に「めずらしい本」についてのお話を、世界中を旅して集めてきて欲しいと頼みました。その男たちが、1年をかけて集めてきためずらしい本の物語とは…。

大人気絵本作家ヨシタケシンスケさんと、芥川賞作家の又吉直樹さんによる笑えて泣けて胸を打たれる、本にまつわる物語。

## リュウジ式　至高のレシピ
## リュウジ　著

### 料理レシピ本大賞2022受賞

料理動画を公開しているチャンネルの登録者数が330万人を超える人気youtuberでもある料理研究家リュウジさんの料理レシピ本です。

タイトルに「至高のレシピ」とあるように、食卓によく出る料理100品。それが、ちょっとしたコツで簡単に美味しくなるレシピが紹介されています。章末ごとに同料理のyoutube動画のQRコードも載っており、初心者さんには特におススメしたい動画です。

## 女の子がいる場所は
## やまじえびね　著

### 私達から機会を奪わないで

女性差別をテーマに、サウジアラビア、モロッコ、インド、アフガニスタン、そして日本…と、国も宗教も文化も違う女の子達を描いた作品集です。

「女の子だから」これはしてはいけない、こうしなければならない。このような差別は今も存在しています。差別という難しい内容ですが、漫画なので、大人も子どもも読みやすいです。世界の女性達の自由について思いをはせてみませんか。

---

参加者募集

# わたし流生き方セミナー

＼参加費無料／

**わたしがHappy！世界もHappy♡**
～人生一回！「わたし」の人生を楽しもう！～

1/21(土)
10:00～11:30
場所:コムズ4階・視聴覚室

◆対　　象：どなたでも
◆募集人数：30名（先着順）

**※詳細は、館内チラシかコムズHPをご覧ください。**

≪講師≫
株式会社エルパティオ
代表取締役社長
川﨑　暁子 さん

自身の経験から子育て中の女性のあったらいいなをカタチにする事業を展開されている川﨑さん。
彼女の生き方をヒントに、一度きりの「わたし」の人生を楽しんでいきましょう。

申込フォームはこちら

# １２月の新着図書（全２０冊）

| 管理番号 | 書　　名 | 著　者 | 分　類 |
|---|---|---|---|
| 8422 | [新版]ジェンダーの心理学 | 青野 篤子/土肥 伊都子/森永 康子 | 女性学 |
| 8423 | 子育てが上手くいく！「ママのココロ貯金」のすすめ | 東 ちひろ | 教育・子育て |
| 8424 | ペガサスの記憶 | 桐島 洋子/桐島 かれん/桐島 ノエル/桐島 ローランド | 家族・家庭 |
| 8425 | 心の容量（キャパ）が増えるメンタルの取扱説明書　書評あり | エマ・ヘップバーン【著】/木村 千里【訳】 | こころ |
| 8426 | 心とからだを元気にするお助けスパイスカレー | 印度カリー子 | からだ・健康 |
| 8427 | こうして社員は、やる気を失っていく　書評あり | 松岡 保昌 | 仕事 |
| 8428 | ほんとうの定年後「小さな仕事」が日本社会を救う | 坂本 貴志 | 高齢者会・福祉 |
| 8429 | 100年足腰 | 巽　一郎 | |
| 8430 | パリの空の下で、息子とぼくの3000日 | 辻仁成 | 男性関連 |
| 8431 | ガールズ・ビー・アンビシャス | 集英社インターナショナル【編】 | 生き方 |
| 8432 | 都会を出て田舎で0円生活はじめました　書評あり | 田村 余一/田村 ゆに | |
| 8433 | あさとほ　書評あり | 新名 智 | エッセイ・文学 |
| 8434 | ハヤブサ消防団 | 池井戸 潤 | |
| 8435 | 両手にトカレフ | ブレイディみかこ | |
| 8436 | クリスマスマーケットのふしぎなよる | たなか 鮎子 | 絵本 |
| 8438 | その本は　書評あり | 又吉 直樹/ヨシタケ シンスケ | その他 |
| 8439 | 思考の整理学　書評あり | 外山 滋比古 | |
| 8440 | 女の子がいる場所は　書評あり | やまじえびね | |
| 8441 | リュウジ式　至高のレシピ　書評あり | リュウジ | |

# コムズ2階　情報ひろば　利用案内

4月より図書の受付が、1階に変わりました。事務所・カウンターにお申し出ください。

**●図書の貸出（無料）**
貸出期間…２週間
貸出冊数…３冊まで

●予約
お探しの本が貸出中の場合、予約することができます。準備ができましたらご連絡しますので、7開館日以内にご来館し、貸出手続きを行ってください。

**※予約の連絡をしてから8開館日以上取りに来られない場合、取置き期限超過のため、予約キャンセルとなりますので、ご注意ください。**

**●閲覧**
情報広場にある図書・資料・新聞は自由に閲覧できます。

●延長
予約が入っていない本は、貸し出し期限を2週間延長することができます。電話での延長連絡は1回限りですが、承ります。2回目以降はご来館ください。

貸出しにはカードが必要です。
住所が確認できる身分証明書（免許証・健康保険証など）をご持参のうえ、1階・事務所受付カウンターにてお申し込みください。

## 図書コーナー 12月カレンダー

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 休館日 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 休館日 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 休館日 | 20 | 21 | 22 | 23 図書点検・整理のため | 24 | 25 |
| 26 休館日 | 27 | 28 | 29 休館日 | 30 休館日 | 31 休館日 | |

**☆利用時間☆**

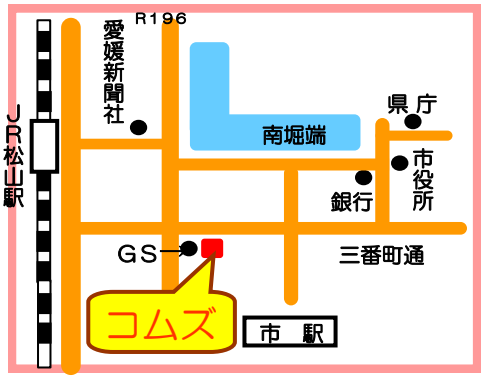
火曜日～土曜日　９：００～２０：３０

日曜・祝日　９：００～１７：００

休室日

**☆休 室 日☆**

- 毎週　月曜日(休館日)
  月曜日が祝日の場合は翌日
- 毎月　第４金曜日
  （図書点検・整理）
- 年末年始
  （１２月２９日～１月３日）





【お問い合わせ】

〒790－0003
松山市三番町６丁目４－２０
松山市男女共同参画推進センター・コムズ
ＴＥＬ ９４３-5780（*図書コーナー直通*）
ＦＡＸ ９４３-0460
http://www.coms.or.jp