No.	書名	著者・編者・監修等	出版社	内容
1	「夫婦」不在社会	三宅香帆著	講談社	昭和から令和にかけてヒットした小説、ドラマ、映画を分析して見えて来たのは、ディスコミュニケーションにあえぐ「夫婦」の姿だった…。これからのパートナーシップのあり方を見直すための夫婦論。『群像』掲載を書籍化。
2	性売買を固持する権力	仁藤夢乃（にとう・ゆめの）著	新日本出版社	未成年に対する性売買やホストなど、女性を搾取するビジネスが後を絶たず、被害者だけが責任を問われている。女性を搾取する社会を変えていくためにどうすればいいか? 見えなくさせられている「搾取の構造」を可視化する。
3	なぜ、それは不適切なのか	石田健（いしだ・けん）著	マガジンハウス	部下への「髪切った?」はNG? ハラスメントの境界線はどこ? 人権や差別、コンプラ、正義、ジェンダーなどの広範な概念について考えながら、何が不適切な振る舞いなのか、どのようにそれらを回避するかを検討する。
4	医師が教える子どもの習慣50の基本	伊藤明子（いとう・みつこ）著	ダイヤモンド社	ちょっとした習慣が、学力・身体能力・将来を決める! 1日20分運動する、ごっこ遊びをする、家に本をたくさん置く、毎朝太陽の光を浴びる…。小児科医が、医学的なエビデンスがある子どもの習慣50の基本を教える。
5	子どものイライラを改善する新しい食べ方	吉川圭美（よしかわ・たまみ）著	オレンジページ	食生活を見直して必要な栄養素を摂れば、子どものメンタルは落ち着き、パフォーマンスもグンとUP! 子どもの心と身体を安定させる食べ方や、「イライラする」「集中力が続かない」などの悩み別の対処法を紹介する。
6	しあわせな読書時間	東京子ども図書館編集	東京子ども図書館	東京子ども図書館のスタッフが豊富な経験をもとに、赤ちゃんから小学校卒業まで、成長に沿って出会ってほしいおすすめの本約320冊を、“6段の本棚”に並べるイメージで紹介。出版社のHPにリンクするQRコード付き。
7	親の新常識100	親野智可等（おやの・ちから）著 くぼあやこイラスト	グラフィック社	子育てと教育の常識をアップデートしよう! 「大人扱いしたほうが順調に反抗期を通過する」「才能がなくても好きなら続けたほうがいい」など、子育てをラクに楽しくして、子どものためになる100の新常識を紹介する。
8	機嫌のいいママになりたい!	杉浦さやか（すぎうら・さやか）著	白泉社	更年期の母VS反抗期の娘。母と娘のキレない関係を作りたい! イラストレーター・杉浦さやかが、医師など8人の専門家に聞いて実践した「機嫌のいいママプロジェクト」の記録。『kodomoe』連載を加筆修正。
9	「わたし」のまま生きていい	畑中映理子（はたなか・えりこ）著	アルソス	“頑張る”が続き、自分のことを置き去りにしていませんか? 本来の自分に戻り、毎日をワクワクしながら過ごすための30のヒントと「今日の小さな実践」「今日のワーク」を紹介します。心と体が軽くなる処方箋。
10	もらいうつ	高橋一志（たかはし・ひとし）著	方丈社	健康であった人が、うつ病の人と時間や場所を共有したことで、うつ病になってしまうことを「もらいうつ」と定義。寄り添うけれど、寄り添いすぎない、自分までうつにならない生き方を解説する。
11	自閉スペクトラム症<ASD>との上手なつきあい方入門	西脇俊二（にしわき・しゅんじ）著 アベナオミイラスト	宝島社	空気が読めない、融通が利かない…。自閉スペクトラム症（ASD）当事者や家族に向けて、ASDの特徴や接し方、毎日の生活の中で実践できるトレーニングを、コミックを交えて紹介する。仕事も家庭もうまくいくヒントが満載。
12	血糖値が気になる人の「食べてよいもの・控えたいもの」大全	宇都宮一典（うつのみや・かずのり）監修	Gakken	血糖値を上げないためには、食べ方のコツを知ることが大切。食品カテゴリ別に食べてよいもの・控えたいものを紹介し、血糖値を上げにくいメニューを選ぶクイズや、血糖値と食事に関するQ&Aなども掲載する。書き込み欄あり。
13	老化はコントロールできる。	上村理絵（かみむら・りえ）著	清流出版	老後に無理なく動ける体づくりをはじめよう! 体を老化から遠ざける理想の姿勢、年齢とともに変わりやすい筋肉・関節・バランス感覚について解説し、体を整えるワーク、体と心の休め方などを紹介する。
14	らくヨガ	高尾美穂（たかお・みほ）著	家の光協会	不安、イライラ、肩こり、ぽっこりおなか、尿もれ…。心や体の悩みに合わせた、1日1分でできるシンプルなスタイルのヨガを紹介する。心がモヤモヤするときの考え方や、自分をいたわるコツなども掲載。『家の光』連載を再編。
15	ポンコツ一家	にしおかすみこ著	講談社	2020年コロナ禍、母の異変に気づき…。お笑い芸人・にしおかすみこが、認知症の母が天国に旅立つまでの、壮絶だけど笑って泣けるかけがえのない2年間の同居を綴る。『FRaU web』連載に書き下ろしを加え書籍化。
16	身体を記す		文藝春秋	他者との間で認知される性、身体への戸惑い…。町屋良平、朝井リョウなど、現代で「男性」性を帯びて生きることと真摯に向き合う書き手たちのリレー・エッセイ。「私の身体を生きる」の姉妹版。『文學会』連載を単行本化。
17	ヤングケアラーの僕が東大に合格するまで	清野孝弥（せいの・たかや）著	東洋経済新報社	一家心中未遂、生活保護、偏差値52…。「病気の両親の世話」と「家事」を一手に担いながら、塾に通わず現役で東京大学へ合格した著者の1000日間の記録。

18	気ままに楽しく!大人の女ひとり旅	門賀美央子著	清流出版	自分だけの「旅」を見つけませんか? ひとり旅のベテランである著者が、女ひとり旅の注意点や計画づくりのコツ、旅を快適にするちょっとした工夫など、これまで培ってきた旅のノウハウを、素敵な思い出とともに紹介します。
19	ひとりを楽しむ小さな習慣	みつはしちかこ著	明日香出版社	老いはひとりがいちばん楽しい! 嘘でもいいから笑ってみる、あらゆるものに「ありがとう」を言う、青春から明日の力をもらう…。「小さな恋のものがたり」のみつはしちかこが、自分で自分を楽しませる小さな習慣を語る。
20	詩が教えてくれたこと	田中和雄(たなか・かずお)著	童話屋	童話屋書店を創業し、数々の詩集を手掛けてきた著者が、谷川俊太郎、茨木のり子、石垣りん、まど・みちお、阪田寛夫など詩人たちとの交流や詩の魅力を綴る。著者が小中学校でおこなってきた「詩の授業」も誌上再録。
21	オリーブは女子高生	なつあかり著	文芸社	中学時代の挫折から進学を諦めた文江。就職、結婚、出産、息子の不登校、母の介護。妻として、母として生きる日々を経て、58歳にして定時制高校へ。高校生活は忘れていた青春と自分らしさを取り戻す時間だった。体験的小説。
22	ゆっくり急げ	ヤマザキマリ著	中央公論新社	息子の成長、母と愛猫の死、引っ越し、パンデミックでの夫とのバトル…。イタリアと日本を拠点に、漫画家・文筆家・画家と様々な才能で活躍するヤマザキマリのエッセイ66篇を収録する。『婦人公論』連載に加筆修正。
23	三大老後の不安がうまいこと晴れる本	奥田弘美(おくだ・ひろみ)著 榊原正幸(さかきばら・まさゆき)著	すばる舎	老後には、「孤独」「健康」「お金」という三大不安がある。不安への対処法は、少しずつでも解消するための行動をとり続けること。心身の健康×マネーの専門家コンビが、対談形式で人生の黄金期の作り方を教える。
24	多国籍老人ホーム	小島すがも(こじま・すがも)著	パワー社	人手不足に悩む老人ホームにやってきた、アジア各国の介護職員たち。介護施設は、いつの間にか小さな多国籍社会になっていた。外国人介護職員たちの素顔と、彼らを受け入れて変わっていく日本の介護現場のリアルに迫る。
25	タリバンの世界	川上珠実著	毎日新聞出版	タリバン暫定政権下のアフガニスタンで、女性たちはいま、何を思い、どう生きているのか。特派員として2025年3月まで3年間現地に駐在した著者が、アフガニスタンの現在地を徹底した取材に基づき克明に描き出す。
26	「まずは、蒸す」で日々のおかずからおやつまで	あいり著	日東書院本社	切らずに蒸す=旨みを引き出す! フライパンと蒸しプレートを使用して、野菜は切らずにまるごと低温蒸気で加熱する新スタイルを提案。小麦や動物性食品、オイル、砂糖不使用のおかずやおやつのレシピを紹介する。
27	たんぱく質で体力アップ50歳からの逆転×朝ごはん術	田内しょうこ(たうち・しょうこ)著 新生暁子(しんじょう・ときこ)監修	日東書院本社	50歳も目の前で、毎日だるい…。そんな料理家が体力を取り戻した、効果抜群の朝ごはん術を紹介する。レシピのほか、まんがを交えたアラフィフあるある座談会、女性の体とたんぱく質の解説を収録。
28	65歳からの美味しいひとり分ごはん	野崎洋光(のざき・ひろみつ)著	池田書店	1・1・1の割合おかず、かんたんだし、朝卵定食、おつまみおかず、作りおきおかず、ひとり鍋、ごはん料理、めん料理…。和食料理人・野崎洋光が、身近な食材と調味料で「ひとり分」をおいしく作る極意を伝授する。
29	腎機能もっとおいしく食べて復活させる!レシピBOOK		ブティック社	毎日の食事で腎臓を元気にする! 腎機能が落ちてきたときに、何をどう食べたらいいのかを専門家の解説、簡単に作れるレシピとともに紹介する。『壮快』『安心』掲載を再構成。
30	自分でできる遺品整理術	上東丙唆祥(じょうとう・ひさよし)著	メディアパル	業者に頼まず、自分で遺品整理・家じまいを進めたい人のための実務書。遺品整理の基礎知識と事前準備、片付けの流れと遺品の仕分け方、家財の処分・解体のコツ、遺品をお金に換えるテクニックなどを解説。チェックリスト付き。
31	ピンク!これがじぶんのいろ	スコット・スチュアート 文・絵、なかじまじゅん 訳、ReBit監修	ゆまに書房	ドレスが好きな男の子の物語。固定観念を越えて「自分らしさ」を受け入れる勇気を描く。子どもたちがジェンダー平等や多様性、公平・公正について考えるきっかけとなる一冊。学校指導案などのダウンロードサービス付き。
32	あなたのママになって	ブリッタ・テッケントラップ絵 スザンナ・シェーン文	小学館	あなたといると、まいにちが、とてもとてもすてき。どうしてかっていうとね…。子パンダにやさしく語りかける母パンダ。子どもの成長を見守り、慈しむ、母の愛を表現した、親子の絆を深める絵本。
33	ぼくのすみっこ	ジョオ作、かみやにじ訳	ほるぷ出版	部屋のすみっこに、カラスの子がやってきました。自分だけのおちつくすみっこに、すきなものをあつめていきます。ベッドに、本に、植物に、音楽。でも、なにかがたりない…。
34	はじめての生理	やまぐちまきえ かとうあいかさく	みらいパブリッシング　星雲社(発売)	小学5年生のゆうちゃんは、最近、だるくて、おなかが痛いし、胸のあたりもチクチクする。そんなゆうちゃんに、お母さんは大切なカラダの話をしてくれて…。物語と、カラダの取扱説明書の2部構成で、生理について伝えます。

35	あらゆるものがおくりもの	パトリック・マクドネル著 村上春樹(むらかみ・はるき)訳	実業之日本社	とくべつな日のこと。黒猫のムーチは、だいじな友だちのアールのために、完璧なおくりものを手に入れようと心に決めます。しかし、知恵をしぼって考えに考えても思いつけなくて…。「おくりものはナンニモナイ」の続編。
36	たぬきのいとぐるま	いもとようこ文・絵	金の星社	おかみさんに助けてもらったたぬき。冬の間、留守になった小屋に忍び込み、おかみさんの真似をして健気に糸を紡ぎ、春に夫婦を驚かせ…。教科書でおなじみの、いたずらだぬきの愛おしさあふれる物語。
37	ぼくをグレーってよんで	アンドリュー・ラーセン文、ベルズ・ラーセン文、タルーラ・フォンテーヌ絵、石井睦美訳	光村教育図書	毎年冬になると、パパとぼくは2人でスケートリンクを作る。いつも待ち遠しいその作業が、今年は何かが違う。自分が何者なのか、わからなくなることがあるってこと、自分が女の子みたいに感じるっていうことをパパに話すと…。
38	あかいまるなーに?	せなけいこ作・絵	金の星社	「さるかに合戦」「桃太郎」「一寸法師」「浦島太郎」…。おなじみのおとぎ話を、せなけいこがメドレーに! ページをめくるごとに世界が移り変わっていく、想像力が広がる絵本。
39	ふたりでおでかけ	福田隆浩(ふくだ・たかひろ)作 藤本たみこ(ふじもと・たみこ)絵	講談社	しっかり者のお姉ちゃんと特別支援学校に通う弟くんのふたり旅。愛情あふれる工夫や出会う人たちのやさしさが、ふたりの旅をそっと支えます。ドキドキハラハラ、そして、たくさんの笑顔がつまった“おでかけ”ストーリー。
40	ざらぽこにょっき!	まめたろう作・絵 鹿子木康弘(かなこぎ・やすひろ)監修	PHP研究所	あおいしかく、きいろいまる、あかいさんかく…。赤ちゃんの注意をひきやすい、さまざまな質感をもった、幾何学図形のキャラクターたちが、「わーい」「ぽこ?」「にょき!」と出てくる楽しい絵本。
41	ジェンダー法学入門	三成美保(みつなり・みほ)著 笹沼朋子(ささぬま・ともこ)著	法律文化社	ジェンダー・バイアスに基づく差別や法制度への影響を明らかにし、社会の常識を問い直すジェンダー法学の入門テキスト。関連条文、重要判例、最新データ、比較資料を盛り込む。アンコンシャス・バイアスの項目を加えた第4版。
42	今世は母になりません	月岡ツキ(つきおか・つき)著	太田出版	子どもを持たない選択をした既婚女性11人にインタビュー。環境的・社会的背景、夫との話し合い、幸福や葛藤など赤裸々な本音を引き出し、著者の主観を交えて綴る。『マイナビウーマン』連載を大幅に加筆修正。
43	産業医が伝える心を守り続ける働き方	松坂伊織(まつざか・いおり)著	みらいパブリッシング 星雲社(発売)	無理を続ける働き方から、無理なく続けられる働き方へ。休職・復職という具体的な場面を軸に、実際のケースを通して、心を守るための日常・職場で使えるコミュニケーションの方法を紹介する。
44	職場のトラブル即解決!あなたを守る労働法	佐々木亮(ささき・りょう)著	徳間書店	残業代未払い、退職勧奨、ハラスメント…。誰もが直面しうる職場トラブルの具体例をあげながら、労働法をわかりやすい言葉で解説。裁判にまつわる金銭事情から、過去の判例に基づく解決策までを紹介する。
45	虐待を受けた子どもからの話のきき方・伝え方	服部隆志(はっとり・たかし)著	誠信書房	虐待を受けた子どもから話をきくとき、そして伝えるとき、どのように関わればいいのか。実際の場面を想定した会話例と解説で具体的なヒントを提示する。虐待が子どもに与える影響など、知っておきたい知識もQ&A方式で紹介。
46	最新パワハラ防止法対策がよ〜くわかる本	池辺健太(いけべ・けんた)著	秀和システム新社	どんな言動がハラスメントになる? カスハラから労働者を守るには? 企業(事業主)の責務や、職場におけるハラスメント防止のために講じるべき措置などについて、実際の裁判例にも触れながら説明する。
47	生きづらい女の子が覚えておきたいこと	なちゅ。(なちゅ)著 本田秀夫(ほんだ・ひでお)医療監修	ダイヤモンド社	自身も娘もADHDの母が教える「女の子」の生き方の戦略書。女子の人間関係、料理下手、毒親育ち、メンタルの浮き沈み、汚部屋、子育ての限界など、当事者としてしんどかったこととその対策を伝える。
48	英国女性ガーデナー物語	臼井雅美著	春風社	上流階級の男性権力の空間であったガーデンと、労働者階級の男性の肉体労働であったガーデニングの世界。英国園芸史における女性ガーデナーの誕生と活躍から、現代のガーデンセラピー再評価までを、視覚資料とともにたどる。
49	図解でスッと頭に入る飛鳥・奈良を生きた6人の女性天皇	関裕二(せき・ゆうじ)監修	昭文社	飛鳥・藤原の宮都や平城京で、権力争いや外交交渉など多くの困難に立ち向かった6人の女性天皇たち。推古天皇から称徳天皇まで、それぞれの運命を生きた女性天皇たちの生涯を、わかりやすく図解する。
50	「らしさ」について考えた	畑中章宏(はたなか・あきひろ)著	どく社	子どもらしさ、男らしさ、女らしさ、わざとらしさ…。その「らしさ」はどこから来て、なぜ私たちを縛るのか? あらゆる場面で問い直されるテーマに、民俗学という角度から光を当てる。『図書』連載に書き下ろしを加え書籍化。
51	たったひとり、私だけの部屋で	水上文(みずかみ・あや)著	河出書房新社	私は物語に賭けた。この世界で生き延びるために…。クィア/フェミニズムの視点で文学シーンを切り拓く批評家・水上文による、異性愛を「基本」とする価値観を問い直す文章や、金井美恵子ら作家の作品を論じる文章などを収録。

52	一代の女傑	島田明宏（しまだ・あきひろ）著	双葉社	大正期、父の影響で競馬の魅力に取り憑かれたエイは、建築業を営む夫とともに栃木・那須野が原に農場を開設。女性馬主として奮闘し…。日本初の女性オーナーブリーダー・沖崎エイの波瀾万丈の物語。『優駿』連載を加筆・修正。
53	バリキャリの子	真下みこと（ました・みこと）著	祥伝社	家でも土日でも仕事をする母に育てられた“バリキャリ”の子・田口理佳子は、27歳を迎え婚活を始めた。それぞれの理想を掲げる男性との対話を経て、理佳子が辿り着く答えとは…。『小説NON』など掲載を加筆修正。
54	あなたのモヤモヤに効く世界文学	堀越英美著	筑摩書房	配偶者をクズに取られそうなら「月と六ペンス」、結婚に向かない人ばかり好きになる人は「嵐が丘」…。現代人のお悩みに、23の名作で答える痛快・世界文学案内。『Webちくま』連載に書き下ろしを加え書籍化。
55	老後の心配は9割いらない	内藤誼人（ないとう・よしひと）著	廣済堂出版	年をとることにビクビクしたり、不安を感じたりするのは、誤った思い込みのせい。心理学で明らかにされている新事実を紹介し、人生後半の不安をなくして、より豊かに生きるためのヒントを伝える。
56	私たちに名刺がないだけで仕事してこなかったわけじゃない	京郷新聞ジェンダー企画班著、すんみ訳、尹怡景訳	大和書房	まともな肩書を与えられなかったために名刺を持たなかったけれど、生涯働いてきた60代、70代の女性たち。そんな“可視化されてこなかった人たち”に光を当てたインタビュー集。韓国の新聞連載記事を書籍化。