

No.	書名	著者・編者・監修等	出版	内容
1	家父長制とジェンダーの日本史	澤田季江著	日本機関紙出版センター	どうしたら日本の家父長制を解消していくことができるのか。家父長制の起源を明らかにし、それがどのように人々に受け入れられ、支配者に利用されてきたのかを歴史的にたどる。「ジェンダー視点で学ぶ女性史」の姉妹編。
2	ジェンダー・ジャスティス	内田舞著	幻冬舎	性加害はなぜ起きるのか。小児精神科医がその背景にある社会構造、パワーバランス、無意識の偏見を読み解きながら、性加害を起こさない社会をどう作り、被害を受けた人の安全と尊厳を社会としてどう守るのかを考察、提言する。
3	抱え込む男たち	奥田祥子著	朝日新聞出版	四半世紀、1500人の継続取材から見えてきたのは、自分を大切にできない男たちの姿だった。彼らの生きづらさのメカニズムを解明し、自分を労わる「セルフケア」から始まる自己改革への道筋を提示する。
4	女性たちの定年後	坊美生子著	祥伝社	働くミドルシニア女性は増加しているが、一人ひとりの状況が異なり、定年後の人生設計を描きにくいのが現状である。データと取材を基に、女性の定年前後の雇用や暮らしの実態、定年後の働き方を先進事例を交えて紹介する。
5	ちかごろのわかい娘と	西アズナブル著	オレンジページ	しぐさ、言い間違い、泣き顔。娘がかわいすぎるから、全部描き留めてみた…。子どもの成長スピードについていけないパパと、娘の日常を綴ったコミックエッセイ。『こどもオレンジページnet』連載を抜粋、加筆し書籍化。
6	10代のための「性と加害」を学ぶ本	櫻井裕子著 斉藤章佳著	時事通信出版局	何が性暴力なのか、加害行為はなぜ起きるのか、根っこには何があるのか。10代の若者たちが「性と加害」を自分自身の課題として捉え、気づきを深めていく姿をマンガで描き、包括的性教育をベースとした性のあり方を伝える。
7	子どもの防犯・防災で知りたいことが全部のってる本	国崎信江監修 あらいびろ よマンガ・イラスト	主婦の友社	子どもを犯罪や災害から守るには、親も子どもも事前に知識を学び、いざという時に適切な行動ができるようにすることが大事。子どもの防犯・防災について親が知っておくべきことを、マンガやイラストを交えて解説します。
8	神様、もう少しだけ子育て世代に時間をください!	tomekko文・絵	朝日新聞出版	3人の小中学生男子と全力で向き合いながら、忙しすぎる日々、うまくいかない現実、夫婦・親子ギャップなど、「子育てのモヤモヤ」を綴ったエッセイ集。『AERA with Kids+』連載を書籍化。
9	マンガでわかる!「天気痛」のやわらげ方	佐藤純著 アベナオミマンガ	小学館クリエイティブ	日本唯一の天気痛ドクターが、痛みをやわらげる方法や日々の対策についてマンガでわかりやすく解説。花粉や寝不足とのダブルパンチの対応法、子どもの天気痛への寄り添い方なども取り上げる。コピーして使えるチャート付き。
10	生きるだけ筋トレ	小熊祐子監修 平田昂大運動指導	文響社	家事、通勤、トイレ…。日常生活の動きを少し工夫するだけで簡単に筋トレができる! ヒップアップ、姿勢改善、美脚効果など、シチュエーション別の「生きるだけ筋トレ」をイラストで紹介。土台づくりの有酸素運動なども収録。
11	休養の「正解」	片岡洋祐著	飛鳥新社	疲れている身体をどのように回復させていくか、どのようにして疲労しづらい身体をつくっていくか。20年以上疲労の研究を続け、産業医として多くの疲弊しきった患者を診てきた著者が、休養・疲労をめぐる疑問に答える。
12	白内障手術で後悔しないために知っておきたい本当のこと	村上茂樹著	アスコム	同じ眼内レンズが眼科によって何倍も高くなるワケ、高額な多焦点眼内レンズで大後悔する副症状とリスク、低額で快適な見え方を実現する最新の手術治療法など、白内障手術を受ける前に知っておきたい知識を解説する。
13	和と旅する。	フォレストブックス編集 室編著 熊田和子執筆	いのちのことば社<フォレストブックス>	日本で初めて正規の教育と訓練を受け、「日本のナイチンゲール」と呼ばれた看護婦たちの一人、大関和。その生涯を振り返りながら、初期のナースたちが専門職としての地位を確立するまでを描く。
14	思い出の曾野綾子	三浦暁子著	ビジネス社	義母は、私にとって燃えさかる火のように熱い存在だった。正直に言うと、熱すぎるほど熱かった。曾野綾子の息子の妻、三浦暁子が、55年間、身近に接してきた義母の個性的な横顔を綴る。

15	泣きたくなったら壁を押し!	前田佳宏著 掛端玲著	サンマーク出版	怒りを抑えることができない万年係長、モラハラ彼氏に一度も本音を言えない彼女、不登校の息子と陰悪になり続ける母親…。最前線の画期的トラウマ治療を小説を通して描く。
16	あなたに	ザ・キャビンカンパニー 絵 谷川俊太郎詩	世界文化社	あなたに答は贈らない あなたに ひとつの問いかけを贈る 谷川俊太郎が母校の卒業生のために創作した詩「あなたに」を、ザ・キャビンカンパニーの絵で絵本化。折り畳んだページが広がるしかけあり。
17	女の“変さ値”	鎌田寛著	潮出版社	人と違う部分、“変”である部分こそが、実はあなたらしさであり、ほかの誰も持っていない「自分だけの武器」。自らの“変さ値”を武器に、「ガラスの天井」を破った10人の女性について語る。『潮』連載を加筆修正。
18	百歳の景色見たいと母は言 い	市毛良枝著	小学館	介護に翻弄される毎日、施設への入居、在宅介護、90代の母を車椅子で連れて行ったオレゴンへの旅…。俳優・市毛良枝が、古き大正や昭和の空気をまとう“元お転婆姫”を介護し、100歳で看取るまでの日々を綴る。
19	褒められなくても、生きら れるようになりますよ	一田憲子著	主婦の友社	「ひっくり返らない価値はない」と知っておく、なにかをやり終えた瞬間の満足感をマックスにする…。ついつい「褒められたい」と思ってしまう人に向けて、「大人の承認欲求」を手放す方法を提案する。
20	杏のバリ細うで繁盛記	杏著	新潮社	アカデミー賞授賞式でドレスアップ、スペインでジグソーパズル世界大会出場、子どもたちの自転車猛特訓…。俳優・モデルの杏が、仕事と子育て、家族との時間と自分の時間、そして「今」想うことを綴る。『波』掲載を書籍化。
21	人に言えない秘密がありま す	高橋源一郎著	毎日新聞出版	介護で仕事をやめたくない、婚活が実らない、母親が好きになれない、在宅介護が終わっても人生を楽しめない、人間関係に疲れた…。『毎日新聞』の人生相談に寄せられた108の悩みに、高橋源一郎が正直に本音で答える。
22	お隣さんの置き配がヤバす ぎる	有手窓著	河出書房新社	大御所作家からのセクハラで筆を折り、半引きこもり生活を送る漫画家・侑李。何不自由なく暮らす隣人の専業主婦・花帆。「置き配」をきっかけに、「女である」だけで自分たちを削り取っていくものに真っ向から挑むことに…。
23	84歳。食べて、歩いて、 カッコよく生きる。	村上祥子著	プレジデント社	ちゃんと食べて、カッコよく生きる。84歳の料理研究家・村上祥子が、元気の秘訣や自身の半生、おひとり様の食べ方・暮らし方の知恵などを語る。ひとりでも、栄養がしっかりとれて気分が上がる“簡単ごはん”レシピ集付き。
24	大切な人が亡くなる前にあ なたができる10のこと	安井佑著 矢部太郎イラスト	かんき出版	「大切な人と過ごす最後の時間」に何をしたいか、どう過ごしたいか。5千人以上のお見送りをしてきた医師が、見送る側が後悔しないためにできることを紹介する。医療・介護面でのアドバイスも掲載。
25	70歳からは「これ」だけあ ればいい	松原惇子著	SBクリエイ ティブ	70歳からの人生、大事なのは、家族でもお金でも友だちでも持ち家でも終活でもなかった!人には、どうしても譲れない「これ」がある。おひとり女性たちの実例をもとに、老後の不安を吹き飛ばす「これ」を提言する。
26	女がひとりで	イラナ・ハメルマン著 樋口範子訳	かもがわ出版	2000年代初頭、パレスチナ人の村で女性や男性、個人、家族の人々と出会った。わたしは占領国側の市民だった。イスラエル人女性が約30年間、パレスチナとイスラエルで目の当たりにした出来事を記録したルポルタージュ。
27	基本の和食		オレンジページ	肉じゃが、ゆで卵、小松菜のおひたし、とん汁、親子丼…。料理の名前を聞けば、味や形が思い出せるような和食のメニューを厳選し、調理プロセスを迫力あるビジュアルと大きな文字で解説する。
28	しるもの読物	木村衣有子著	生きのびるブッ クス	シチュー、ミネストローネ、冷や汁、うどんスープ、味噌汁…。「しるもの」がある季節の風景を描いた、28の物語とエッセイを収録する。生きのびるブックスのウェブマガジン連載等を大幅に加筆修正。
29	味つけ冷凍ひとり分	石澤清美著	Gakken	数分の手間で鮮度を保ったまま長期保存できるうえに、シンプル調理でおいしいひと皿があつという間に作れる!調味料と食材をからめて保存袋に冷凍しておく「味つけ冷凍」を、ひとり分の分量で紹介する。

30	おやつがあれば、だいたい だいじょうぶ	甲斐みのり著	スターツ出版	「おやつ」をテーマに、日々を軽やかに生きるためのヒントを伝える。ビジュアルも味もお墨付きのお菓子&スイーツ情報も収録。データ:2026年1月現在。『オズマガジントリップ』他掲載にエッセイを加えて書籍化。
31	岩崎ファームが教える野菜 の食べ方	岩崎ファーム著	KADOKAWA	トマト、キャベツ、菜の花、ブロッコリー、大根…。野菜農家が定番野菜42種類の選び方、長持ちする保存法、簡単なポリ袋調理をメインにした野菜の食べ方を紹介する。
32	家で整う	小川奈緒著	集英社クリエイティブ	家事、仕事、家族のケア、自分の健康管理。やるべきこと、やりたいことであふれる毎日を滞りなく巡らせて、住まいも自分も整うには? 縁側のある古い一軒家での暮らしを発信する著者が、家で整うための時間の使い方を紹介。
33	わたしの1ヶ月1000円ごほう び	おづまりこ著	KADOKAWA	乙女心を満たすクレープ、いなり寿司で旅気分、おつかれさまの白ワイン…。1000円あれば結構なんでもできる。自分らしくごきげんな時間を過ごすための「1ヶ月1000円ごほうび生活」を紹介するコミックエッセイ。
34	みんなでサバイブだ	林ユミ絵 鎌田浩毅作	JTBパブリッシング	日本は今、1000年ぶりに、地震や噴火が起こりやすい「大地変動の時代」に入りました。地震や津波、噴火のしくみを解説し、災害が起きたときに身を守る方法などを紹介します。
35	ワングリ・マータイ	伊藤砂務まんが 和田奈津子シナリオ	集英社	アフリカの環境の変化に気づき「グリーンベルト運動」を起こした環境保護運動家、ワングリ・マータイ。アフリカ人女性で初めてノーベル平和賞を受賞したワングリの人生を漫画で紹介しします。
36	ぼく、野球がやりたい!	山田花菜文・絵 中村哲郎原案	扶桑社	年齢・性別・障がいの有無を超え、みんなと一緒に遊べる野球って? 車いすの少年と開発者との出会いをきっかけに「ユニバーサル野球」ができるまでを、実話に基づいて描く。読み聞かせを聞くことができるQRコード付き。
37	おおきいちょうちんちいさ いちょうちん	加古里子さく	福音館書店	大きい提灯・小さい提灯、長い糸・短い糸、重い荷物・軽い荷物、太いろうそく・細いろうそく、広い道・狭い道…。さまざまな反対ことを、わかりやすくユーモラスに描いた、たくさんの絵で楽しむ絵本。
38	おんどりなんてなく?	マリー・ダルム=リゾさ く いたみほやく	ワールドライブラリー	世界を旅するおんどりたち。フランス語では「ココリコ」、英語では「クック・ドゥードゥル・ドゥー」…。世界中の「おんどりの鳴き声」を楽しみながら、多種多様な文化に触れられる赤ちゃん絵本。
39	いえたよ!あいさつ	ソニー・クリエイティブ プロダクツ監修	ポプラ社	あさのあいさつは? ともだちにたすけてもらったら、なんて言う? トーマスのお話を読みながら、「おはよう」「ありがとう」「ごめんね」など、基本のあいさつを覚えられる本。
40	きゅうしょくのじかん	加藤休ミ作・絵	Gakken	小学校1年生のきゅうしょくって、どんなかな? 4時間目の授業が終わり、きゅうしょくのじかんになると、当番が白衣を着て…。配膳や片付けの流れも学べて、小学校への入学が楽しくなる絵本。
41	ぼん!	村田エミコさく	福音館書店	甲羅から「ぼん!」と顔を出したかめ、「ぼん!」と羽を広げたくじゃく、「ぼん!」とふくらんだふぐ。じーっとしていた動物たちが「ぼん!」と形を変える様子を色彩豊かに描いた、ユーモラスな絵本。
42	こいのぼりぐんぐーん	おおいじゅんこ作	ほるぷ出版	おーいおーい、いい風だよ。のぼっておいでー。「はいよー」と返事があつてのぼってきたのは、おおきな目玉、うろこに、尾びれのりっぱなこいのぼり! 季節の読み聞かせにぴったりの絵本。巻末にこいのぼりの解説付き。
43	家族になろう	松村美樹子作 トミイマサコ絵	文研出版	お父さんの保さんと2人で暮らす小5の鈴江。ある日、クラスメートの知也とお母さんの菜緒さんがやってきた。保さんと菜緒さんの突然の結婚宣言に戸惑うが…。「あたらしい家族のかたち」をリアルとユーモアを交えて描く。
44	いもうとのデイジー	ライナス・クルチ絵 エイ ドリア・カールソン作	偕成社	ぼくは、「ほんとに、女の子なの?」とたずねた…。これまで男の子だと思っていたきょうだいが女の子だとわかり、戸惑う兄の目からトランスジェンダーの子どもと家族のかかわりを描く。作者家族の実話をもとにした絵本。

45	33歳という日々	鈴木 みろ著	KADOKAWA	子どもが欲しい。月並みだと思っていたその願いは、奇跡そのものだった。言葉にできないほど苦しくて、せつなくて、いとらしい日々の記録。SNSや『with online』連載をもとに描き下ろし。
46	33歳という日々	鈴木 みろ著	KADOKAWA	ネイルサロンの雇われ店長・このみ。結婚願望はあるけれど、彼氏はもう4、5年いない。この先、私の人生で、誰かに選ばれたり必要とされることってあるのかな？一人で越えるには長すぎる夜に、そっと寄り添う物語。
47	それでも息子を日本の小学校に通わせたい	山崎 エマ著	新潮社	子どもの人格形成に深く関わり「勉強を超えた学び」を提供する、世界でもまれな教育システムを持つ日本の公立小学校。日本、英国、米国の教育を受けてきたドキュメンタリー監督が、日本の「当たり前」の中にある価値を綴る。
48	男と女、どっちがずるい？	アルテイシア著 太田啓子著	集英社	女性専用車両やレディースデーは男性差別？フェミニストはエッチな表現を規制したいの？作家・アルテイシアと弁護士・太田啓子が、中高生のジェンダーやフェミニズムについての疑問や悩みに本気で、真剣に、熱く回答する。
49	<主婦>という職業	木村涼子著	吉川弘文館	近代日本で女性の理想的な職業として誕生した<主婦>。家庭を運営し家族のケアも担う神聖な仕事と賞賛される一方で、無償の家事労働を強いられる女性の歴史をたどるとともに、21世紀における主婦労働の意味を探る。
50	関係のよくない親を看取るということ	岡山容子著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	自身も毒親体験を持つ医師が、「関係のよくない親の介護に巻き込まれた」人に向けて、看取りのための知識を、自身の経験と医師としての知見を交え解説。「お別れをしたほうがいいのか」を考えるためのヒントを提示する。
51	性暴力のない社会へ	谷口和憲著	「戦争と性」編集室	男の性と生の加害性・暴力性を問いつけてきた著者が脱ポルノ・脱買春の論理を語る。日本軍「慰安婦」制度をもたらし天皇制・家父長制国家の「暴力」の呪縛を解き、反戦・反差別・反性暴力を生きるための可能性を探る。
52	最新マンガでわかるADHDの子どもたち	本田秀夫著 フクチマミマンガ	バトン社	うっかりミスが多い、片づけるのが苦手、時間にルーズ、叱られても反省しない、家族のお金を取ってしまう…。ADHDの子どもによくみられるエピソードをマンガで紹介し、そのような出来事への対応を文章で解説する。
53	うちの子、今の食事で栄養的に大丈夫ですか？	面家健太郎著	日本実業出版社	「ご飯は食べているのに体が重い」「見た目は元気なのに朝起きられない」といった新型栄養失調による日常的な不調を抱える子どもが増えている。病気になりにくい健康な体をつくる医学的に正しい栄養の知識を解説。レシピ付き。
54	働く親のためのサバイバルガイド	岸畑聖月著	文響社	朝夕時間戦略、保活・復職、小1の壁…。働く人を支援し続ける助産師が、0～12歳の子どもを育てている人に向けて、仕事と両立するためのコツを紹介する。ワークシートをダウンロードできるQRコード(図書館利用可)付き。
55	絶望しかけた女子のための世界史	ティチャー・ルコック著 鳥取絹子訳	大和書房	古代の女性戦士、大聖堂を建設する女性たち、消された女性革命家たち…。先史時代から現代までの最新研究と埋もれた史実から、「女性はずっと家にいた」という「歴史の物語」が作り話だったことを明らかにする。
56	山田太郎の話	水沢秋生著	小学館	家族を残して家出してしまった父の代わりに、妹の学費を稼ぎ、母の介護費用を支払うため、職を転々としていた山田太郎。その愚直なまでの姿勢が、かかわっている人間たちを変化させていき…。令和のニューヒーローの物語。
57	女たちの昭和百年	篠田治美著	岐阜新聞社	戦前から戦後、そして復興から現代へ。社会の秩序、家族のかたち、女性の生きる場も大きく変わるなか、女性たちは何を感じ、どのような暮らしをしてきたのか。大正～昭和生まれの女性8人の聞き書きライフストーリーを収録。
58	その手は明日を紡ぐために	五十嵐大著	KADOKAWA	耳の聞こえない両親を地元に残し、東京でライターとして活動する伊賀紡。家族より自分を優先することの葛藤、仕事での無力感を抱える紡だが、仕事を続けるうちに少しずつ変化が起り始め…。
59	30代後半、独身、ひとり暮らし	畑野智美著	小学館	漫画家の藤波夏帆は、節約・ライフスタイルエッセイを中心にそこそこの人気を保ってきた。だが38歳を前に、作品で伝えてきたメッセージや世間でのイメージとの間にズレを感じ始め…。『STORY BOX』連載を加筆修正。

60	魔法の体力	イヨンミ著 田中千晴訳	世界文化社	本だけに打ち込んできた、低体力で怠け者の編集者は、どうやって朝型の運動好きに変身したのか。一日中机の前で座りっぱなしで仕事をする、すべての働く人たちへ贈る、どんでん返しの体力エッセイ。
61	おひとりシニア、1年生	岸本葉子著	中央公論新社	まだまだ動ける60代。今のうちに備えつつ、今を楽しむ! 賢く、無理なく、持続可能な「おひとりシニア」の生活を考えるエッセイ集。『日本経済新聞』連載を加筆修正。