

No.	書名	著者・編者・監修等	出版	内容
1	男女別学の倫理とイスラーム	小野 仁美編著, 服部 美奈編著	地平社	ジェンダー不平等の象徴とみなされがちな男女別学。だがそれは、教育現場が何をいかに伝えるかによる。イスラーム諸国の多様な事例をもとに、別学・共学の文化的富の継承のあり方を再考し、学校教育の課題に挑む。
2	知りたいことがぜんぶわかる!定年前後のお金の超基本	社労士みなみ(しゃろうしみなみ) 著	Gakken	きちんと手続きするだけで約120万円の差が! 社労士みなみが、定年前後のお金の得する「受け取り方」と、見落としがちな「手続き」を会話形式で楽しく解説する。老後破綻しないための家族構成別シミュレーションも掲載。
3	さががけ女性自衛官はじめて物語	あまのすみ著	KADOKAWA	1980年代、陸上自衛隊に婦人自衛官として入隊した主人公。様々な体験を経て、国防や災害派遣の大切さに気付き…。訓練を突破し、プロの自衛官として青春を駆け抜けた泣き笑いのコミックエッセイ。
4	ウチの子の、結婚相手が見つからない!	石川 結貴著	文藝春秋	息子の身上書を手し、親が子どもの結婚相手を探す代理婚活に臨むも、想定外の連続…。昭和世代の親には理解しがたい「結婚の壁」をあきらかにするとともに、喫緊の課題とされる未婚化についてあらためて考える。
5	エトセトラ		エトセトラブックス	毎号、新しい編集長がその時いちばん伝えたいテーマを特集するフェミマガジン。VOL.15は、さまざまなマイノリティの属性を持つ立場から、あるいはマジョリティの立場から、それぞれのフェミニズムや複合差別を語る。
6	車いすとハイヒール	関本里絵(せきもと・りえ) 著	小学館	生、障がいの診断、小学校時代の思い出、息子・泰樹の音楽活動、介護事業所の立ち上げ…。脳性麻痺の双子をシングルマザーとして育てた著者の子育てと人生の記録。テキストデータをダウンロードできるQRコード付き。
7	あのころの世界	えんどうとしこ著	幻冬舎メディアコンサルティング	言葉が出ない、集団になじめない…。まだ発達障がい児療育の理解も制度も十分ではなかった1989年に、発達障がい児のための「こぼと塾」(現こぼと治療教育センター)を開設した著者による、36年間の療育の記録。
8	わが子が摂食障害になったら読む本	大橋とも(おおはし・とも) 著 松本功(まつもと・いさお) 監修	ビジネス社	むちゃ食いする、食べ吐きする、食事を食べない…。それは「わがまま」ではなく、「心の病気」です! 過食から回復した心理カウンセラーが、摂食障害という病気や子どもの「治りたい」気持ちを引き出す言葉がけなどを紹介。
9	めんどくさいは、あっていい。	ゆうきゆう著	清流出版	「めんどくさい」という感情は、人間の欠点ではなく本能。なぜそれが生まれるのか、どんな心理メカニズムが関係しているのかを解説し、「めんどくさい」を活かして大成功するためのテクニックを紹介する。書き込み欄あり。
10	分かり合えない人をうまくかわす技術	田所俊作(たどころ・しゅんさく) 著	KADOKAWA	何をやっても通じない「あの人」にもう振り回されない! 相手の行動の裏側にある心理や、つらい関係から離れにくい理由を解説し、分かり合えない人から心を守るための具体的な方法、一人で戦わずに生きていく方法を紹介する。
11	「ノーマル」の誕生	サラ・チェイニー著, 田沢 恭子訳	白揚社	統計学の発展により、人間の心身や行動も測定され、判定されるようになったが、その評価基準には科学者の差別的な偏見が反映されていた。歴史を読み解き、今も人々を縛り続ける「ノーマル」の幻想とその裏に潜む真実を暴く。
12	無敵化する若者たち	金間 大介著	東洋経済新報社	安定志向が強く、仕事に対する熱意や欲求がない。上の世代がためらうような権利主張を平気でする。自己評価が高い。アウトではないけど微妙に失礼…。現代の若者たちの行動と心理を、「無敵」をキーワードに可視化する。
13	透明なぼくらのレモンとキス	神戸遙真(こうべ・はるま) 著	偕成社	通学途中の電車で痴漢被害に遭った湊斗と、好きでもない女子の先輩に一方的にキスされた風。電車に乗れなくなった湊斗に風が声をかけたことから、2人は言葉を交わすようになり…。透明化される痛みを見つめる物語。
14	毎日を機嫌よく生きるヒント	鈴木秀子(すずき・ひでこ) 著	ビジネス社	自分の心の動きを客観的に見つめる習慣ができれば、心静かな日々を送ることができる。聖心会のシスターが、他人に振り回されることなく、自分で自分の心をコントロールして、機嫌よく過ごすコツを伝える。

15	嫌われおじさん愛されおじさん	佐伯ポインティ(さえき・ぼいんてい) 著	垂紀書房	その発言や振る舞いから敬遠されてしまう「嫌われおじさん」は、これから先、どうすればいいのか? 職場、家庭、地域で、人と気持ちよく関わるためのハウツーをやさしく言語化。具体例を一問一答形式で紹介する。
16	50代からのしあわせ「ひとり旅」	岸本葉子(きしもと・ようこ) 著	佼成出版社	50代は、ひとり旅の適齢期。今だからこその旅に出かけてみませんか。プランニング、服装と持ち物、旅先での過ごし方…。大人ひとり旅の楽しみ方を伝えます。
17	仙人のてのひら	香堀江津子(かほり・えつこ) 著	吉備人出版	定年退職直後の病で変わり果てた夫と向き合う日々。子供を持ってない現実に絶望し、1人故郷へ戻った心の彷徨…。人生の不条理や限界に突き当たった2人の女性が、再び前を向く姿を繊細な筆致で描いた短編集。
18	女じまい	阿川佐和子(あがわ・さわこ) 著 伊藤比呂美(いとう・ひろみ) 著	中央公論新社	ブラジャーやめた、つけまやめた。認知症怖がるのもやめた。ガマンを卒業したら、歳をとって面白い。阿川佐和子と伊藤比呂美がリアルな70代を語り合う。
19	それがどうした!	佐藤愛子(さとう・あいこ) 著	きずな出版	「自分の真実を信じる」「迎合はしない」「年をとると迷いが増える」「振りまわされても、結局は自分を生きる」…。佐藤愛子が激動の人生を通して生み出してきた一喝箴言集。
20	定年後、上機嫌を愉しむ	齋藤孝(さいとう・たかし) 著	ポプラ社	残された人生を上機嫌で生きること、生活や日常がうまく回り始める。知のエキスパートとして60代を生き、学び続ける著者が、定年後の生き方、考え方を綴り、遠慮せずに自分らしい毎日を過ごしていくコツを伝える。
21	年とる力	阿川佐和子(あがわ・さわこ) 著	文藝春秋	誰にとっても初体験の「老い」。身体がヨレヨレになり、世の中は不安ばかり。72歳となり高齢者初心者となったアガワが、新たな趣味の見つけ方、歳下と遊ぶなど、これからの人生を楽しく過ごすための51のヒントを披露する。
22	シニア世代の住み替えのススメ	佐藤竜志(さとう・りゅうじ) 著	幻冬舎メディアコンサルティング 幻冬舎(発売)	不便な立地、増える修繕費、減る体力。「住み慣れた家」が「住みにくい家」になる前に。古い家を所有する親世代の人に向けて、住み替えのメリットや物件売買のポイント、家族との向き合い方など、知りたい情報をまとめる。
23	最高の最期	田口真子(たぐち・まこ) 著	講談社	どんなに理想的な介護施設に入れたとしても、病気になるば病院に移らなければならないことがある。もし病院で最期を迎えることになった場合はどうすればよいのか。それ以外のケースも含め、「死」の準備について指南する。
24	シルバー川柳	みやぎシルバーネット編 河出書房新社編集部編	河出書房新社	じいちゃんの金歯欲しいと孫が言い 誕生日いつも通りにカボチャ炊く 仙台の高齢者向けフリーペーパー『みやぎシルバーネット』などに投稿された、60～100歳のリアル・シルバーが詠んだ傑作川柳186句を収録する。
25	藤井恵の夏ごはん	藤井恵(ふじい・めぐみ) 著	オレンジページ	夏野菜のおいしさを引き出すレシピ、レンジ調理や作り置き活用法…。長くて厳しい今どきの夏を乗り切るために、料理研究家・藤井恵が工夫してきた調理方法や食べ方のアイデアを紹介する。
26	70歳からのスマホでChatGPT	片山嗣規(かたやま・つぐのり) 著	WAVE出版	俳句・短歌をつくり推敲してもらう、レシピを教えてもらう…。シニアに向けて、趣味から生活まで、スマホでのChatGPTの活用方法をわかりやすく解説する。プロンプトをダウンロードできるQRコード付き。
27	豆腐でつくる米粉パン	沼津りえ(ぬまず・りえ) 著	ナツメ社	生地作りから完成まで10分! オオバコ粉を使わず、豆腐とベーキングパウダーで作る、もっちりふわふわの米粉パンを紹介。電子レンジとフライパンを使った、54レシピを収録する。
28	「持たない暮らし」の見本帖		主婦の友社	ファッション、インテリア、家事、家計、趣味、ものの持ち方、人間関係の考え方…。ミニマリスト・インフルエンサーたちの「持たない暮らし」のポリシー、そこに至るまでのストーリー、手放しの具体例を紹介する。

29	卵と豆腐のたんぱく質しっかりレシピ	中村奈津子(なかむら・なつこ) 著	主婦と生活社	卵と豆腐は、必須アミノ酸のバランスが完璧な良質たんぱく質。主菜から副菜まで、面倒な下処理いらずで作れる卵と豆腐、大豆製品のレシピを紹介。各レシピにたんぱく質量とカロリーを掲載。
30	模様替えアイデア帖	トム子(とむこ) 著	エクスナレッジ	完璧じゃなくていい、誰かに見せるためじゃなくていい! 部屋も暮らしも人生もごきげんになる模様替えのアイデア帖。家具配置、カラーコーデ、ディスプレイ、DIY、収納法などやってみたくなるアイデアをイラストで紹介。
31	火を使わなくてもちゃんとおいしいレンチンごはん	上島亜紀(かみしま・あき) 著	池田書店	シンプルで簡単なのに、満足できる一品に仕上げるためのコツを盛り込んだ、レンチンごはんのレシピ集。肉や魚の主菜おかず、副菜、ごはんもの、めん類から、レンチンパックの冷凍作りおきまで、236品を紹介する。
32	ベッシーちゃん	石川えりこ(いしかわ・えりこ) 作	アリス館	なおちゃんのおばあちゃんは、カナダのバンクーバー生まれ。家族や友だちと楽しく暮らしていましたが、日本の学校へ通うため、ひとりだけ親戚に預けられることに。卒業後はカナダへ帰るつもりでしたが、戦争がはじまり…。
33	いっちゃん是我のかわいいうとです	北村裕花(きたむら・ゆうか) 絵 よこみちけいこ 文	Gakken	わたしには妹がいるよ。みんなに「かわいいね」って言われるけど、ほんとな。妹は、くいしんぼうだし、言うことをきかないし、すごく甘えん坊で、ほんとに大変! だけどね…。きょうだいっていいな、と思える絵本。
34	しりとりきんちゃく	玉田美知子(たまだ・みちこ) 著	KADOKAWA	町に「しりとりきんちゃく」がやってきた! 「しりとり」の「り」の「りんご」を袋の中に放り込んだ「しりとりきんちゃく」は、次に「ごりら」と「ごはん」を見つけ…。テーマソングの楽譜付き。読み聞かせにぴったりの絵本。
35	ぼくのいうことを、きかないぼく	柴野理奈子(しばの・りなこ) 作 中田いくみ(なかだ・いくみ) 絵	ポプラ社	体が勝手に動く、声が止められない…。トゥレット症に苦しむ小学6年生の駿を救ったのは、「わかりたい」と手をのばした友だちだった。病気を抱える子どもの葛藤と、友だちとの絆を描く。
36	のっぺらぼう	長谷川義史(はせがわ・よしふみ) 文 小泉八雲原作	BL出版	夜道をあるく吉つあんの前に、若い娘の姿が。顔をあげると…「わあ、のっぺらぼうじゃ!」。小泉八雲の「ムジナ」を基にした落語演目「のっぺらぼう」を桂文我のテンポの良い語り口と、長谷川義史の迫力の絵で描いた落語絵本。
37	トマトパスタがはねるなぞをとけ	北村みなみ(きたむら・みなみ) 絵 かんちくたかこ 文	講談社	トマトパスタは大好きだけれど、思いっきり食べるとソースが服にはねちゃう。どうしたら、はねないかな? オリジナリティあふれる疑問、実験、観察が表現された「科学の芽」賞受賞作品を絵本化。
38	おならはえらい	岡本よしろう(おかもと・よしろう) 絵 まどみちお 詩	ほるぷ出版	おならはえらい。でてきたとき、きちんとあいさつする。この世のあらゆるもの(おならも含む)にあなたかなまなざしを向けた詩人まど・みちおのユーモアあふれる詩をもとにした、迫力いっぱいの絵本。
39	いのちをまもるぼうさいの絵本	まつむらあきひろ 絵 国崎信江(くにざき・のぶえ) 監修	金の星社	家族で防災を考え、備えるための実用絵本。地震や大雨を中心に、災害発生時の行動と普段の備えをクイズ形式で考える構成。子どもができることを意識して、わかりやすく解説する。防災グッズのリスト付き。
40	きみちゃんとしろみちゃん	ささきみお 作	文研出版	ひよこになる日を夢みて、おなじたまごの中で暮らす、きみちゃんとしろみちゃん。でもある日、「こんなせまいとこ、もういやだ!」と、たまごからきみちゃんが飛び出して…。
41	チロのランドセル	いのうえともゆき 絵 コロン 文	文芸社	家族と一緒に隣町から引っ越してきた犬のチロは、お気に入りの水色のランドセルを背負って、元氣よく新しい学校へ向かいます。ところが、ほかの子たちは黒いランドセルを背負っていました。帽子や靴の色も、みんなと違って…。
42	おにぎりをおかあさんに	河原和音(かわはら・かずね) 絵 あいはらひろゆき 文	KADOKAWA	そうたは、おかあさんとふたりで暮らしています。スーパーで働くおかあさんのお昼ごはんに、そうたはおにぎりを作ることを思いつきました。でも、初めてのおにぎりづくりは、なかなか思うようにいかなくて…。

43	おとまりペンギン	降矢なな(ふりや・なな) 絵 ねじめ正一(ねじめ・しょういち)文	童心社	なずちゃんの家におとまりに来たペンギンのペンちゃんは、「うちに帰りたいの」と言っ、部屋をめちゃくちゃに。なずちゃん思わず、ペンちゃんのおしりにどーんしたら、ふたりはとびっきりの友だちになって…。
44	日本で女性研究者が増えない理由	中野円佳(なかの・まどか)編著	大月書店	日本の大学に、女性研究者はなぜ少ないのか。女性が少ない結果何が起きているのか。女性を増やそうという施策はどう機能しているのか。東京大学の博士課程に在籍していた54人のインタビューから、その実態に迫る。
45	女人禁制の人類学	鈴木正崇(すずき・まさたか)著	法蔵館	「女人禁制」に関して、文化人類学の立場を主軸にして、民俗学や宗教学の成果なども応用し、総合的に考察。賛成か反対か、伝統か差別かという二分法を乗り越えて、開かれた対話と議論を促すための基礎資料と考え方を示す。
46	女の本屋の物語	中西豊子(なかにし・とよこ)著	晶文社	1980年代の京都。中西豊子は日本初のフェミニスト書店を立ち上げた。書店は出版の拠点となり、集会や学びの場となり、悩みを抱える女性たちの駆け込み寺にもなってい…。社会学者・上野千鶴子との対談も収録した新版。
47	医療的ケアの必要な子どもの母親だって働きたい	中川薫(なかがわ・かおる)著	生活書院	著者の33年間に及ぶ経験をもとに、「医療的ケアの担い手問題」「障害児の母親規範」といった根本的問題を問いながら、医療的ケアの必要な子どもと家族のこれからと、母親の就労問題を考える。テキストデータ引換券付き。
48	子育て・孫育ての落とし穴	大日向雅美(おおひなた・まさみ)著	金剛出版	「娘・息子夫婦に自分たちの子育てが否定される」「両親から孫の顔を見せると迫られ、夫も私も憂鬱」…。子育て・孫育てをめぐる祖父母世代・ママパパ世代の戸惑い・悩みを検証し、その解決策を探る。
49	わたしは盗らないクレプトマニア	高橋悠(たかはし・ゆう)著 竹村道夫(たけむら・みちお)監修	金剛出版	摂食障害、Xジェンダー、機能不全家族、職場でのハラスメント…。さまざまな「生きづらさ」からクレプトマニア(窃盗症)を発症した著者が、専門医療機関への入院を経て回復するまでの道のりを綴る。
50	「人と違う」ままでも大丈夫	山本志都(やまもと・しず)著	日本能率協会マネジメントセンター	職場、家庭、友人関係。私たちは日々、人との“違い”に苦しんでいる。その苦しさは、“自分の見え方”から生まれているかもしれない。自分の“常識の構造”を見つめ直し、人間関係に振り回されない視点を育てていく一冊。
51	どう向きあう?HIV/エイズのこれから	山縣 真矢著、染矢 明日香監修	ゆまに書房	「死に至る病」から「コントロール可能な病気」になったエイズ。HIV/エイズという感染症が、日本の社会でこれまでどう扱われてきたのかを伝え、これからどう向きあえばいいのかを考える手掛かりを提示する。
52	健康長寿解剖図鑑	島影真奈美(しまかげ・まなみ)著 山田悠史(やまだ・ゆうじ)監修	エクスナレッジ	人はなぜ老いるのか? 老いとは一体何なのか? 人生100年時代を健やかに楽しく生きる心得が満載。老いの謎に迫る最新研究、ズボラでも元気で長生きできる10ヶ条、超高齢社会の歩き方などを紹介する。
53	物が全てを教えてくれる	伊多波碧(いたば・みどり)著	徳間書店	大正時代、日本の帝国大学は男だけの学び舎だった。学問への熱い想いを抱き、東北帝国大学へ入学を果たした黒田チカは、世間の嘲笑と制度の壁の前に「知」を選び続け…。日本の化学史に刻まれた、確かな挑戦の物語。
54	今度は異性愛	松浦 理英子著	新潮社	宮内祐子はボーイズラブ小説を書き、オンラインで発表してきたアマチュア作家。還暦を過ぎ、定年を迎えた彼女に、ふと初めて「男女物」を書いてみたいという思いが兆し…。『新潮』掲載を単行本化。
55	昭和の母と娘たち	小石房子(こいし・ふさこ)著	作品社	私は日中戦争が始まった昭和12年に生まれました…。女性史に携わってきた著者が、昭和という激動の時代を生きた、母と5人姉妹の人生を辿る。「男子にあらずんば子どもにあらず」の続編。
56	透明人間と呼ばれた僕が心から笑えるようになって気づいた人生で一番大切なこと	FUMIYA(ふみや)著	KADOKAWA	いじめ、家族の死、男性不妊。痛みや絶望が、僕に進むべき道を教えてくれた…。妊娠・出産・育児を“文化”として再定義する社会実装型プロジェクト「me Days」の創設者が、半生を振り返る。

57	あきらめないひきこもりの老後	阿部達明(あべ・たつあき)著	法研	ひきこもりだったカウンセラーが、ひきこもりの人の親亡きあとのお金の問題や不安に寄り添いアドバイスする。8050問題を考えるヒントも掲載。相談・支援機関等一覧(一部HPにつながるURL、二次元コードあり)付き。
58	ズボンの政治史	クリスティーヌ・パール著 吉川佳英子(よしかわ・かえこ)訳	法政大学出版局	男性権力の象徴であり、女性には禁止されていた衣服、ズボン。2013年の廃止まで、パリでは2世紀以上、着用禁止の法が維持されていた。フランス革命期から現代まで、女性たちがズボンを穿く権利を獲得してゆく歴史を辿る。