

3月の おすすめ本

＊福島県男女共生センター3階 図書室 ＊

『生きのびるための「失敗」入門』

【分類 2110/7】

雨宮処凛/著

2022年 河出書房新社

失敗することが許されにくくなった
現代社会で、失敗を経験した今を生きる
大人たちの体験談から心を軽くすることが
できる一冊です。



『「加速思考」症候群

心をバグらせる現代病』

【分類 5101/㍿】

アウグスト・クリ/著

鈴木由紀子/訳

2022年 ハーパーコリンズ・ジャパン

多くの情報に、思考が加速し続けている
状態の現代病「加速思考症候群」。
そのメカニズムと対処法について精神科医
である著者が解説します。



心と体を
すこやかに



『こどもジェンダー』

【分類 J/1103/シ】

シオリーヌ/著 松岡宗嗣/監修

村田エリー/絵

2021年 ワニブックス

「どうしてオトコノコだけ？」などの
ジェンダー・セクシュアリティにまつわる
36の質問に助産師の著者が答えます。
「多様性」の最初の一步が描かれた児童書
です。



『みんなのひきこもり

つながり時代の処世術』

【分類 3210/㍿】

加藤隆弘/著

2020年 木立の文庫

ネット社会の拡大やコロナ禍で対人交流の
機会が減少している今、病的なひきこもりに
ならないための対処法を紹介します。



『人生100年いきいき動ける

大人のストレッチ』

【分類 5105/㍿】

村山巧/著

2021年 徳間書店

著者であるトレーナー「柔軟王子」が
体の悩みを解決するための柔軟方法を
豊富な写真とイラストを用い説明します。