

3月のおすすめ本

『コロナショックと昭和おじさん社会』【分類 2106/カ】

河合薫/著 日経BP 2020年

「長期雇用の正社員」「夫婦と子ども2人の4人家族」「ピラミッド型の人口構成」といった長く続いた昭和のカタチが、1990年代から大きく変化し、非正規雇用が4割、単身世帯やシングルマザーが急増、高齢者の介護などの問題が起こっています。いわゆるコロナショックでそれらのことに改めて気づかされました。ではどう変えていけばよいのでしょうか。著者の指摘が参考になります。

『「自分」を生きる 上手に生きるより潔く』【分類 2110/ハ】

坂東真理子/著 あさ出版 2020年

著者は、「本書は現代社会を生きる女性の応援歌です」と述べています。「自分とは何か」「人間関係を育む」「ポジティブに生きる考え方」「幸せに生きるコツ」など、生きるヒント36項目が紹介されています。この本の中から、自分の心に響く言葉を探してみてくださいはいかがでしょうか。

『メンヘラの精神構造』【分類 5101/カ】

加藤諦三/著 PHP 研究所 2020年

「メンヘラ」とは、メンタルヘルスを略した言葉に由来します。人は成長の過程で、心理的課題を解決しながら生きていますが、人生の葛藤を避けて解決しようとせず、それゆえに人間関係のあらゆる場面で問題を起こす人たちがいます。本書はこのような「メンヘラ」と呼ばれる人びとの精神構造分析し、日本特有の「メンヘラ」が生まれた背景を解説しています。

福島県男女共生センター図書室 3階