

令和7年度 ゆいぽーと図書資料室企画展示『男女共同参画週間』

テーマ：自分らしさ

	書名	編・著者名	出版社	出版年月	分類番号
1	自分に気づく心理学 ：幸せになれる人、なれない人	加藤諦三 著	PHP研究所	1987. 4	141
2	ながれるままに涙をながしましょう ：愛する人を喪った悲しみを越えるために	宮林さちえ 著	ソニー・マガジnz	2002. 12	141
3	幸せ人まであと半歩	古賀けい子 著	北星堂書店	2006. 12	141
4	わたしは織細さん：まんがでわかる！ HSPが自分らしく生きる方法	武蔵波 著 武田友紀 監修, 編集	飛鳥新社	2020. 11	141
5	よい自分表現してますか：笑顔専科が生む人間関係	宮川澄子 著	早稲田出版	1995. 4	143
6	成功する人の自己表現術 ：パフォーマンス力をどう養うか	佐藤綾子 著	ダイヤモンド社	1996. 9	143
7	親が自分を大切にするヒント	バーバラ カールソン 著 田上時子 翻訳	築地書館	1999. 5	143
8	「ダメな私」に○（マル）をする	香山リカ 著	中央法規出版	2012. 9	143
9	認知行動療法で「なりたい自分」になる ：スッキリマインドのためのセルフケアワーク	高井祐子 著	創元社	2021. 6	146
10	自分を好きになる本：Liking myself	パット・バルマー 著	径書房	1991. 1	159
11	図解 50歳からの人生が楽しくなる生き方	保坂隆 著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2018. 6	159
12	「空気」を読んでも従わない：生き苦しさからラクになる	鴻上尚史 著	岩波書店	2019. 4	159
13	102歳、一人暮らし。 ：哲代おばあちゃんの心も体もさびない生き方	石井哲代 著 中国新聞社 著	文藝春秋	2023. 1	289
14	「自分らしく」から始めよう：女性の仕事学2	結城美恵子 著 SINC 著	風水社	1996. 7	366
15	なりたい私になるために：5人の女性が語る仕事と生き方	小原由紀子 著	経済法令研究会	1999. 3	366
16	職場のLGBT読本 ：「ありのままの自分」で働ける環境を目指して	柳沢正和 著, 村木真紀 著 後藤純一 著	実務教育出版	2015. 7	366
17	自分を好きになりたい。 ：自己肯定感を上げるためにやってみたこと	わたなべぼん 著	幻冬舎	2018. 1	366
18	自分で「始めた」女たち：「好き」を仕事にするための最良のアドバイス&インスピレーション	グレース・ボニー 著 月谷真紀 翻訳	海と月社	2019. 5	366
19	Dear Girls:自分らしく生きていくための28の言葉	朝日新聞「Dear Girls」 著	朝日新聞出版	2019. 2	367. 1
20	ゲイのボクから伝えたい「好き」の？（ハテナ）がわかる本：みんなが知らないLGBT	石川大我 著	太郎次郎社エディタス	2011. 1	367. 9