

ビュント

姫路市男女共同参画推進センター “あいめっせ”
 図書情報コーナー
 姫路市本町 68 番地 290 イーグレひめじ 3 階
 Tel : 079-287-0802
 Fax : 079-287-0805
 HP : <https://www.city.himeji.lg.jp/i-messae/>

☆ビュント (viento) はスペイン語で風という意味です☆さわやかな風にのせて男女共同参画情報を運びたいとの願いです☆

春寒の候、皆さまいかがお過ごしでしょうか。あいめっせ図書情報コーナーは、男女共同参画への理解を深めていただくため、引き続き有益な情報提供を行ってまいります。

今回のテーマは「女性の健康とキャリア」についてです。

経済産業省によると、欠勤、パフォーマンス低下、離職、休職など、女性特有の健康課題による社会全体の経済損失は、年間約 3.4 兆円と推計されています。

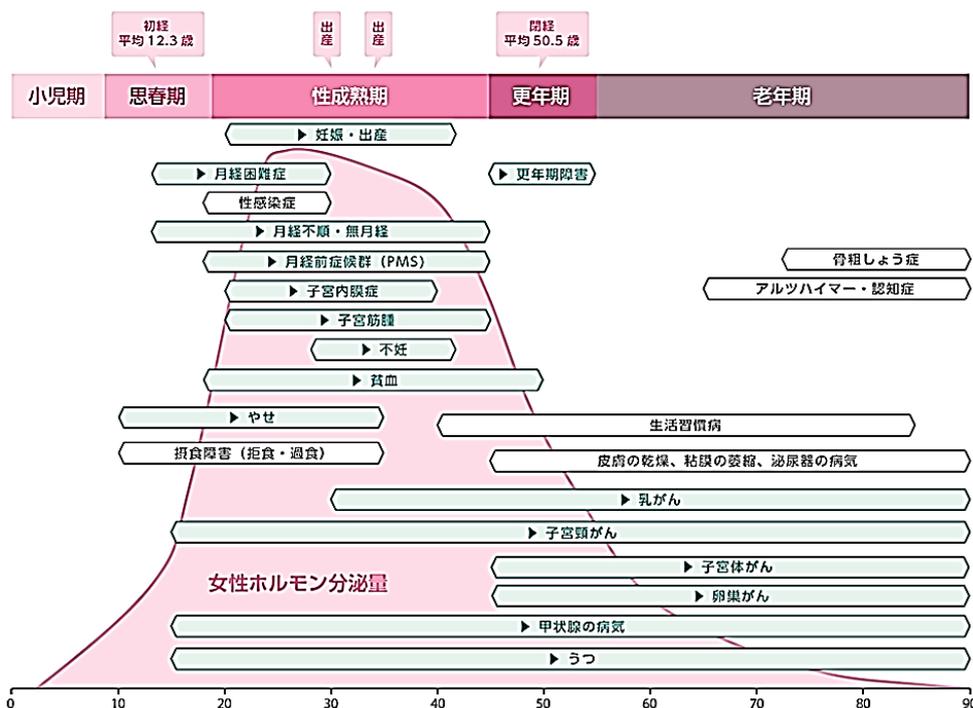
定年まで働き続ける女性が増える一方で、責任ある仕事に加えて、家事、育児、介護など多忙な生活を送る女性も少なくありません。生理前後の不調や妊娠・出産、更年期障害といった健康上の悩みから、キャリアを断念せざるを得ない状況は、女性個人だけでなく、企業にとっても大きな損失です。

この課題を解決するためには、国や自治体、企業が連携してサポート体制を構築するとともに、私たち一人ひとりが自身の身体への理解を深めることが大切です。早期発見、早期治療を心がけ、身体を冷やさない、バランスの取れた食事をとるなどのセルフケアも重要です。

また、職場で働くすべての人々が女性の健康課題への理解を深めることで、適切な配慮ができ、誰もが働きやすい職場環境づくりにつながります。

女性ホルモンに振り回されることなく、いつまでもイキイキと働き続けるため、ヘルスリテラシーを高め、体調をコントロールしながら様々なことにチャレンジする女性が増えていくことを願っています。

女性のライフサイクルと健康課題



「女性の健康とキャリア」に関する図書

◆ 働き続けるために知っておきたいこと

・働くわたしの仕事地図 長く幸せに働くために知っておきたい40のTOPICS	小林 佳代子 // 著	I 366.3	コ
・産婦人科医宋美玄先生の女の子の体一生ブック	宋 美玄 // 監修	X 495	サ
・産休・育休制度の基本と仕組み 2025年改正に対応!	宮武 貴美 // 著	I 366.3	ミ
・シン・働き方 女性活躍の処方箋	稲葉 可奈子 // 著	I 366.3	イ
・仕事をしながら母になる	内田 舞、他 // 著	L 366.3	ウ
・仕事や育児と両立できる 共倒れしない介護	室津 瞳、他 // 著	O 369.2	シ

◆ セルフケア「食生活」「運動」「休息」

・食薬×セルフケアメソッド 無理せず、きれいで健康になる	大久保 愛 // 著	P 498.5	オ
・たんぱく質しっかりおかず 1食20gが簡単にとれる! 333レシピ	牧野 直子 // 著	P 596	マ
・やすらぎスイッチ もやもやイライラコリコリうつっぽさ対人関係のストレスがすーっとやわらく!	崎田 ミナ // 著	P 493.7	サ
・母性の科学 ママになると脳や性格がすごく変わるわけ	アビゲイル・タッカー // 著	Q 143.5	タ
・オトナ女子の不調をなくす自律神経整え方BOOK	小林 弘幸 // 著	P 498.3	コ
・一生、筋トレ 笑顔あふれる高齢者でいるために	石田 良恵 // 著	O 498.3	イ
・オトナ女子の「やっかいな疲れ」がとれる大全	坂村 純子 // 著	P 498.3	サ
・自律神経にいいこと大全100	森田 遼介 // 著	P 498.3	モ
・大人女子のすごい体幹トレ&ストレッチ	広瀬 統一 // 著	P 780.7	ヒ
・心&体と上手につきあうセルフケアの超基本	MANAMI // 著	P 498.3	マ

◆ 女性の身体とホルモンの話

・60代からの最高の体調 ミネラル・ホルモンで「老いない体」を手に入れる	平澤 精一 // 著	P 498.3	ヒ
・この不調、ぜんぶ更年期のせいだったの!?	清永 真理子 // 著	P 495.1	キ
・ふりまわされない!更年期 母と娘のための「女性ホルモン」対策BOOK	永田 京子 // 著	P 495.1	ナ
・女性がイキイキと働き続けるためのヘルスリテラシー	北 奈央子 // 著	P 495	キ
・女性ホルモンのトリセツ 更年期は「第二の思春期」	難波 かおり // 著	P 495.1	ナ
・はじめまして更年期♥ 40代からの不調が消える心と体のプチ習慣	永田 京子 // 著	P 495.1	ナ
・女の一生は女性ホルモンに支配されている! プレ更年期から高齢期まで	天野 恵子 // 著	P 495.1	ア
・私の生理のしまい方	原 あいみ // 著	P 495.1	ハ
・女医が教える閉経の教科書	善方 裕美 // 著	P 495.1	ヨ
・女性のカラダとココロの「不調」を治す50の養生訓	若林 理砂 // 著	P 495	ワ
・患者さんとご家族のための子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がん治療ガイドライン	日本婦人科腫瘍学会 // 編集	P 495.4	カ

令和 7 年度映画鑑賞会 ご報告

10 月上映の『わたしのお母さん』は、家族だからこそ言葉にできない…誰よりも近いのに、誰よりも遠い。すれ違いに葛藤する母と娘の複雑で繊細な心情を丁寧に描いた作品でした。

2 月上映の『癒しのこころみ』は、仕事に挫折して心が折れてしまった一人の女性が“セラピスト”という職業に出会い、一緒に働く仲間やお客様の人生模様を通じて気づく、いくつもの「ありがとう」を描いた心温まる作品でした。

どちらの作品も図書情報コーナーで所蔵しています。貸出もできますので、ぜひご利用ください。