

No.	出版社	書名	著者・編者・監修等	備考
1	主婦と生活社	ケアマネ女優の実践ノート -女優歴42年・介護職歴18年で培った、優しい 介護コミュニケーション-	北原 佐和子著	女優と介護、実はとても似ている! 女優と介護のダブルワークをする北原佐和子が、介護の現場で実際に活用できるコミュニケーション術を伝授。イキイキ体操、介護にまつわる基礎知識も収録する。
2	秀和システム	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	取得の流れと申請方法、もらえるお金の種類や期間、育休延長や保険料の軽減策など、産休・育休制度についてイラストや図表とともにわかりやすく解説する。産前・育児休業開始日早見表付き。2025年改正に対応。
3	同文館出版	自分と家族を幸せにする「起業」という働き方 -地方住み・3児のママでもできました-	勝部 久美子著	女性・ママにこそ起業がおすすめ! 子どもの不登校をきっかけに看護師からダン販売業へと転身した著者が、知識ゼロからの起業ストーリーを失敗も含めて語る。
4	大和書房	結婚も出産もせず親になりました -非婚のわたしが養子と作る<新しい家族>-	ペク ジソン著, 藤田 麗子訳	わたしは結婚をせずに、2人の女の子を養子に迎えた。それはわたしにとっては、ごく自然な選択だった。自由と責任、そして愛と結びつきについて語った韓国のエッセイ。
5	新潮社	住職はシングルファザー	池口 龍法著	お寺に新風を巻き起こしている型破りな僧侶が離婚。ときに世間と仏教界のジェンダーギャップに悩みつつ、仏事と家事・育児の“三役”に挑み…。シンパバ住職の奮闘記。
6	KADOKAWA	夫に「したくない」が言えない	高尾 まこと著	愛する夫と結婚し、可愛い子どもにも恵まれ、穏やかで幸せな日々を送る主婦の志穂。彼女には夫に言えない秘密があった。それは、セックスが大嫌いなこと。「愛はあるのにできない」夫婦の葛藤を描いたセミフィクション。
7	KADOKAWA	親が悪い、だけじゃない -虐待経験者たちのREAL VOICE-	山本 昌子著	虐待は大人になって終わりじゃない。児童虐待を受けた若者が経験を語る映画「REALVOICE」の監督・山本昌子が、ボランティア活動を通じて向き合い続けてきた若者たちのリアルな声を紹介する。
8	ブックマン社	性暴力の加害者となった君よ、すぐに許される と思うなかれ -被害者と加害者が、往復書簡を続ける理由	斉藤 章住著, にのみや さをり著	性加害者への再犯防止プログラムに取り組む斉藤章佳は、彼らが自らの加害行為の責任に向き合うためには、性被害者の「その後」を知る必要があると考えた。当事者のにのみやさりと、性加害者たちとの修復的対話の軌跡。
9	明石書店	ジェンダーに基づく暴力の連鎖を断ち切る -被害者/サバイバー中心ガバナンスによる包括的 アプローチ	経済協力開発機構編著, 濱田 久美子訳	心理的暴力、ストーキング、身体的暴力、性的暴力、強制結婚、セクシャルハラスメント…。女性や女兒に対する暴力を撲滅するにはどうしたらよいか。OECDによる調査研究をもとに、この複雑な問題の根本的な解決に迫る。
10	小鳥遊書房	「もう差別なんてない」と思っているあなたへ -アメリカの経験から日本の現在と未来を考える-	森川 美生著, 大森 一輝著	外国人や自己主張をするマイノリティが増えるなか、ネット上でもリアルでもヘイトが蔓延している。人種差別と性差別に焦点を当て、深刻な差別と闘い続けるアメリカの事例をもとに考える。

No.	出版社	書名	著者・編者・監修等	備考
11	産業編集センター	パパもママも知っておきたい子どもが幸せになる「8つの極意」	成田 奈緒子著, 上岡 勇二著	子育てのすれ違いを解決すれば子ども親も幸せになる! 子育てのあり方も夫婦のあり方も変わってきた今、どのように子育てをしていけばよいのか。脳科学と心理学の視点から、夫婦で共有しておきたい新時代の子育ての極意を紹介。
12	青弓社	子どもの読む力を育てよう! -家庭で、園で、学校で-	小川 三和子著	本がある環境づくり、読み聞かせなど、子どもたちの成長に欠かせない本との出会いや読書との向き合い方を、わかりやすくガイド。家庭や教育現場、図書館での子どもの発達段階に応じた読書指導の実践も紹介する。
13	ミネルヴァ書房	発達が気になる子どもの親子ふれあい遊び	尾崎 康子監修・編著, 東都ガーボル著, 藤川 志つ子著, 和田 美奈子著	人との関わりが苦手な子どもが親と一緒に楽しく遊べるように工夫された「親子ふれあい遊び」。家庭で、園で、特別な準備がなくてもできる遊びを、イラストを交えて多数紹介する。
14	KADOKAWA	笑顔がたえない36の家訓 -15人大家族うるしやま家のママ流-	漆山 佳月著	「〇歳だからできない」なんて思わない、叱らなくていい仕組みを作る、家族のピンチはみんなで乗り越える…。15人大家族のママが、忙しい毎日でも子育てが楽しくなる秘訣を公開する。
15	日本能率協会マネジメントセンター	マンガでやさしくわかる非認知能力の伸ばし方	中山 芳一著, ユニバーサル・パブリッシングシナリオ制作	意欲や忍耐力、コミュニケーション力といった、数値で測ることのできない力「非認知能力」。ほめ方・しかり方、対話のコツなど、子どもの非認知能力を家庭で伸ばす方法を、マンガとともにわかりやすく紹介する。
16	小学館	せんさいなぼくは小学生になれないの?	沢木 ラクダ著	共働きで忙しいのに、むすこが学校に行かない。入学後3週間で小学校に行かなくなったHSC(ひといちばい敏感な子ども)のむすこ親の葛藤を日記形式で綴る。毎日新聞の子育てメディア「コマロン」連載を大幅に加筆修正。
17	あさ出版	わが子が家の外では話せないことに気づいたら読む本 -かんもく場面緘黙>改善メソッド-	中之園 はるな著	家の中ではよく話すのに、外に出ると人と話せなくなる。わが子が「場面緘黙」かもしれない気がついたとき、親はどうしたらいい? 親にできる「場面緘黙改善メソッド」を使用するシートや改善ケースとともに解説する。
18	KADOKAWA	育児ハック -パパもママも必読! -	ヨッピー著	家事に育児に仕事。すべてを効率化して、ゆとりのある子育てライフを送ろう! 家事外注のススメ、便利家電&掃除グッズの導入、宅食やネットスーパーの活用など、時間短縮のアイデアが満載。
19	マガジンハウス	子育てのもー。図鑑	つむばば著	「静かに遊んでるなー」の時ほどやらかしてる。買った風船を3秒で空に飛ばす。ポケットから大量のダンゴムシ…。3千人のパパ&ママから集めた、ついつい「もー。」といいたくなる子育ての100のエピソードを収録。
20	KADOKAWA	雨の日の心理学 -こころのケアがはじまったら-	東畑 開人著	臨床心理士による、家庭や職場で誰かをケアする人が元気であるためのやさしい授業。こころのケアの本質から小手先の技術までを惜しみなく紹介し、日常で使える「きく技術」「おせっかいの技術」なども掲載する。

No.	出版社	書名	著者・編者・監修等	備考
21	花伝社	母を亡くした女性たち -「マザレス女性」は何を思い、どう生きたか-	臼田 明子著	主に10代・20代で母親を亡くしたマザレス女性たちは、どのような「母のいない人生」を歩んできたのか? 自身も27歳で母と死別した著者が、当事者たちの声を丹念に拾い集めた、それぞれの喪失と回復のストーリー。
22	すばる舎	脱イライラ習慣!あなたの怒り取扱説明書	中島 美鈴著	怒らないための考え方としかけを持つことで、楽に生きられるようになる! 臨床心理士が23年間のカウンセリング経験から、手軽にできる「怒りを避ける」認知行動療法を解説。怒りの沸点の高い自分をつくる方法を紹介する。
23	晶文社	さよなら、産後うつ -赤ちゃんを迎える家族のこころのこと-	村上 寛著	日本で初めて周産期メンタルヘルスに特化した大学講座を立ち上げた医師が、妊娠中と出産後の“こころのこと”を語る。父親の産後うつも取り上げる。『月刊イクジ』連載を加筆し書籍化。
24	中央法規出版	がんになった人のそばで、わたしたちにできること -「幸せな生」を支えるための10の講義-	西 智弘著	答えのない苦しみを、どう受け止めるか。揺れ動く意思や希望に、どう応えるか。気鋭の緩和ケア内科医が、がん患者を支援する人や家族に向けて、明日から使える実践的な内容や哲学的なテーマなどを語る。
25	はる書房	精子が、ない?! -私たちは親族からの精子提供を望んだ-	無精子症患者会「襪」 編集, 諏訪リプロダク ションセンター編集	父親や兄弟から精子の提供を受け、260人以上にのぼる無精子症患者の治療を行った諏訪マタニティークリニック。26組の家族による28篇の手記を収録する。
26	メイツユニバー サルコンテンツ	小・中学生のための女子アスリートの「食事と 栄養」 -伸び盛りのジュニア期に知っておきたいカラダに 大切なこと-	上木 明子監修	何をどのように食べれば、競技で活躍できる体をつくれるのか。競技を長く続けるためには、どんな休み方をすればいいのか。成長期の小・中学女子選手が強くなるための栄養のとり方や休み方のコツを紹介する。
27	筑摩書房	女の氏名誕生 -人名へのこだわりはいかにして生まれたのか-	尾脇 秀和著	「お」の付く女性名はどこに消えたのか。何が今日の「夫婦別姓」論争を生み出したのか。明治期に男女共通となった「氏名」が、現在までの間にどのような社会的な変化により新たな執着・愛着を形成したのかを明らかにする。
28	かもがわ出版	寿岳章子 女とことばと憲法と	遠藤 織枝著	日本語に潜むジェンダーの呪縛を解き、主体的な女性の生き方を示した国語学者、寿岳章子。10代終りの女専時代から、30代前半の大学教師時代まで、全力で駆け抜けた日々を綴った彼女の日記からその素顔に迫る。
29	光文社	ルース・ベイダー・ギンズバーグの「悪名高き」 生涯 -アメリカ合衆国連邦最高裁判事-	イリーン・カーモン著, シャナ・クニズニク著	女性として米国史上2人目の連邦最高裁判事となり、差別的な法律や判決と闘い続けたルース・ベイダー・ギンズバーグの評伝。87歳で亡くなるその日まで、人々と社会に真摯に向き合い働き続けた姿を描き出す。
30	創元社	ホームレスでいること -見えるものと見えないもののあいだ-	いちむら みさこ著	公園のテント村で生きる著者が、公園や路上での生活や、ほかのホームレス女性たちとの営み、街の再開発とそれに伴うホームレスの追い出しなど、現代社会の風景の中の「見えているの」に見えないことにされているものを語る。

No.	出版社	書名	著者・編者・監修等	備考
31	リトルモア	わたしはわたし。あなたじゃない。 -10代の心を守る境界線「バウンダリー」の引き方-	鴻巣 麻里香著	「みんな仲良く」の呪い、毒親、ブラック校則、スマホルール、デートDV…。中高生のリアルなエピソード15話を通して、人権・同意・バウンダリー(他者との間に引く、越えてはならない境界線)の大切さを伝える。
32	春秋社	恋愛しない私でも『源氏物語』は楽しめますか	西原 志保著	恋愛ばかりがそれほど重要なのか? 「源氏物語」「紫式部日記」や現代のドラマ、漫画を題材に、現代人のセクシュアリティやジェンダー、仕事とプライベートの境界、家族・結婚のあり方を再考する。
33	集英社	あのころの僕は	小池 水音著	母を病で失った5歳の「僕」は、大人たちが差し出す優しさを抱えきれずにいた。そんなとき現れた、転入生のさりかちゃん。他者の関心と親切を抱えきれずにいる彼女と仲良くなった「僕」だったが…。『すばる』掲載を書籍化。
34	潮出版社	親の家が空き家になりました	葉山 由季著	夫と2人暮らしの50代の主婦・瞳は、母と同居することに。コロナ禍中に母が急死すると、空き家になった実家や相続、家族の問題に直面し…。他人事ではない空き家問題をリアルに描く。『パンプキン』連載を加筆修正。
35	興陽館	こんにちには!ひとり暮らし	みつはし ちかこ著	今はもういない、家族や友人を思い出しながら、83歳のひとり暮らしを楽しんでいます。ロングセラー漫画「小さな恋のものがたり」を描きつづけて60年。今なお創作に励むみつはしちかこが、暮らしの楽しみかたを綴る。
36	講談社	迷惑な終活	内館 牧子著	年金暮らしの原夫妻。“生きているうちに死の準備はしない”主義の夫・英太が、あるきっかけから終活をしようと思いつく。周囲にあきれられながらも高校時代の純愛の相手に会うため動き始めるが、思わぬ事態を引き起こし。
37	ふらんす堂	竹下しづの女の百句 -新領域の開拓者-	坂本 宮尾著	近代的自我に目覚めた女性俳人として、情に寄りかからない理性の句、また地に足のついた生活者としての句のあり方を模索した竹下しづの女の100句を厳選し、解説文と共に紹介する。初句・季語索引付き。
38	扶桑社	からまる毎日のほぐし方	尾石 晴著	家事に仕事、子育て、お金、人間関係…。人生が複雑にからまりあうミドルエイジという年代を自分らしく乗り越えていくには、Voicyの人気パーソナリティが、“からまり”をほぐすヒントを提案する。
39	リベラル社	新しい美しさを追求するココ・シャネルの言葉 80 WORDS OF COCO CHANEL	桑原 晃弥著	女性の服装やスタイル、生き方を新しくすることで世界を変えたココ・シャネル。「成功は自分でつかみとるもの」「着るものが変わると生き方も変わる」など、新時代を切り開いていく力強さにあふれたシャネルの言葉を紹介する。
40	小学館	ゆうべのヒミツ	室井 滋著	老後の教訓、空白恐怖症、懐かしのあの電車…。年を重ねたからこそ味わえる日々の楽しみを綴った、室井滋のエッセイ集。全103編を収録する。『女性セブン』『夕刊フジ』連載を再構成、加筆修正して単行本化。

No.	出版社	書名	著者・編者・監修等	備考
41	文藝春秋	わたしリセット	田嶋 陽子著	母の呪縛、46歳での和解、テレビや国政に挑戦し、シニアハウスという「理想の死に場所」を見つけ…。第二の人生は何歳からだって遅くない! 本当の自分を取り戻すための田嶋流人生論。
42	小学館	ウバステ	真梨 幸子著	小説家の世津子は、TVドラマ化された「ウバステ」の関係者が不審死した謎を探るうち自身の出生の秘密に触れ…。「夢一夜」など懐かしいメロディにのせ、世津子と女達の人生の軌跡を描く。『STORYBOX』連載を書籍化。
43	扶桑社	トウレット症の僕が「世界一幸せ」と胸を張れる理由	酒井 隆成著	自分の意思に反して、身体が動いてしまったり、声が出てしまったりする症状が持続する難病、トウレット症。その当事者が、孤独、絶望、偏見に悩みながらも、着実に夢を叶えてきたパワフルな半生を綴る。
44	草思社	眠れない夜に思う、憧れの女たち	ミア・カンキマキ著, 末延 弘子訳	40代、独身、子なしの女性作家は、探検家やルネサンス期の画家ら、理想の女たちを追い求めて、アフリカ、イタリア、日本を旅する。賢明で勇敢、そして情熱溢れる女たちの生涯を辿りながら、女性が生きることの本質に迫る。
45	講談社	迷子手帳	穂村 弘著	妻の誕生日が来ると、すぐに「おめでとう」を云う。当日は忘れているかもしれないから、今のうちに云っておこうという気持ちなのだ…。“迷子になれる”エッセイ集。『北海道新聞』連載と『暮らしの手帖』ほか掲載を書籍化。
46	白水社	歩き娘 —シリア・2013年—	サマル・ヤズベク著, 柳谷 あゆみ訳	言葉を発せず、歩くのをやめられない少女。包囲下で爆撃にさらされ、地下室に拘束されたまま、見知らぬ「あなた」に宛てて書き綴り…。2013年にシリアで実際に起きた出来事を下敷きに、少女の手記の形で展開していく物語。
47	集英社	イグアナの花園	上島 菜緒著	蛙や蛇の言葉が聞こえる小学生の美苑は、人付き合いが苦手な友達がいない。先生にイグアナの子供の飼育を託され、平穏な日々を送ってきたが、24歳のある日、母から突然、驚愕の通告を受け…。『小説すばる』連載を単行本化。
48	白水社	別れを告げない	ハン ガン著, 斎藤 真理子訳	私の経験したことすべてが結晶になる—。いま生きる力を取り戻そうとする女性同士が、済州島4・3事件を生き延びた母親の知られざる情熱をたどり、再生に向かう愛の物語。
49	メディカル・ケア・サービス	イラストでわかる高齢者のからだ図鑑	kei著, 長島 佳歩著, 稲川 利光医学監修	高齢者のからだ、動作、病気や薬、認知症と心…。高齢者とかかわるときにおさえておきたいポイントを、一目でわかるイラストとともに紹介。的確な一言アドバイスや、知っておくとさらに知識が広がるコラムも掲載する。
50	青萌堂	70歳から始める食べ方60歳で老け込む食べ方—衰え<フレイル>を止める血管若返り食生活 食べて血管と細胞を若返らせれば脳も体も健康寿命はみるみる延びる—	板倉 弘重著	老けこむか、若々しくいられるか。その分岐点は、「60代、70代から始める食生活改善」にある。食事を中心に運動、生活習慣などもまじえて、体力・脳力・精神力の若々しさを維持するポイントを紹介する。

No.	出版社	書名	著者・編者・監修等	備考
51	柏書房	ニューヨーク精神科医の人間図書館	ナ ジョンホ著, 米津 篤八訳	人種的マイノリティ、統合失調症患者、ホームレス、トランスジェンダー…。ニューヨークのアジア系移民・精神科医が、出会った患者たちの要約できない人生の断片を紹介する。
52	宝島社	今日を心地よく過ごす朝の整え方	池田 千恵監修	朝を制する者は“人生”を制す。朝活の第一人者が、朝を有効に使うヒント、幸せな朝時間の手順を紹介。脳と体を目覚めさせるおいしい朝ごはんのレシピ、素敵な人たちの朝のルーティンも掲載する。
53	幻冬舎	ワクワクする!67歳からはじめての一人暮らし	本田 葉子著	いつもの朝ご飯と欠かさない晩酌。なんでもないけど好きな服。モノのベストテンを決めて暮らしをサイズダウン…。67歳で一人暮らしを始めたイラストレーターが、日々の暮らしや想いをイラストとともに綴る。
54	PHP研究所	毎日食べたい!女子栄養大学栄養クリニック小皿でもしっかりたんぱく質おかず	女子栄養大学栄養クリニック監修, 今泉 久美料理	加齢とともに少食になると、栄養素が不足しがち。たんぱく質を豊富に含み、かつ手に入りやすい肉や魚などの食材50g前後を使った“たんぱく質10g前後を摂れる小さな主菜”レシピを紹介します。たんぱく質おやつも掲載。
55	エムディエヌコーポレーション	焼くまで5分の米粉パン -おうちパン屋さん開店!	AYA著	〈材料を混ぜる〉〈成形する〉〈焼く〉の3STEPで手軽に作れる米粉パン。ソルトブレッド、ちぎりパン、塩バターパン、照り焼きチキンピザなど、いろいろな種類の米粉パン作りが楽しめるレシピを収録する。
56	東京美術	フリーダ・カーロ作品集	フリーダ・カーロ画, 堀尾 真紀子著	メキシコ革命前夜に生まれ、激動の20世紀前半を生きた女性画家、フリーダ・カーロの作品集。障害による身体の不自由や浮気性の夫との関係など困難に満ちた人生に迫りながら、時にその苦難を描出した魂の絵画表現に肉薄する。
57	岩崎書店	むてっぼうな女性探検家ずかん	クリスティーナ・ブホル・バイガス著, レーナ・オルテガ絵, 星野由美訳	聖地をめぐり、世界ではじめて旅行記をかいたエゲリア。女性としてはじめて飛行機で大西洋を横断したアメリア・イアハート…。個性あふれる27人の女性探検家を多くのイラストで楽しく紹介する。
58	工学図書	ちいさなゆめがあったなら	ニーナ・レイデン作, メリッサ・カストリヨン絵, よしざわ たまき訳	おうちや池、テーブルにも名前をつける女の子。名前をつければ、もっと世界を好きになる。女の子のまわりは、すてきなものにあふれていて…。やさしくリズムカルな文と、のびやかで明るい絵が、子どもの想像力を広げる一冊。
59	石風社	鹿児島ことばあそびうた 3	植村 紀子著, やべみつのり画	しろくまダンス、てんてん天使、仙巖園しりとりうた、やっせん…。鹿児島県人も、じゃなか人も、みんな楽しんで、さつまことばのユニークさとゆたかさがつまった、鹿児島のことばあそびうたを多数収録。
60	Gakken	介護の花子さん	あさば みゆき著	就職先が決まらないまま大学を卒業した花を正社員として迎えてくれたのは、高齢者向け集合住宅だった。介護の経験がないまま仕事に就いた花だったが…。「介護の現場」のリアルなドラマを描いた、“働きたくなる”物語。

No.	出版社	書名	著者・編者・監修等	備考
61	NHK出版	モカとまほうのコーヒー	刀根 里衣著	バルでバリスタとして働いている、マシュマロでできた小さなうさぎのモカは、愛情たっぷりのコーヒーでみんなをハッピーにするのが生きがい。エスプレッソ、アメリカン、カフェラテ…。とっておきのコーヒーをごちそうします。
62	さ・え・ら書房	自分らしく、あなたらしく -きょうだい児からのメッセージ-	高橋 うらら著	病気や障がいのある兄弟姉妹をもつ「きょうだい児」。彼らは何を思い、どのような悩みをかかえながら、自分の生きる道を見つけてきたのか。みずからも元きょうだい児である著者が、きょうだい児たちの歩みや活動を描く。
63	教育画劇	もぐもぐかめかめ	きたがわ めぐみ作・ 絵, 管谷 章世監修	ごはんの時間です。まーちゃんが「いただきまーす」をして、食べようとする、もぐらさんがいちごを持ってやってきました。まーちゃんは、もぐらさんと一緒に、もぐもぐ、ごっくん! 赤ちゃんの食育絵本。
64	303 BOOKS	えっぴっ このこだいっくらい	伊豆見 香苗作	えっぴっは、ママから生まれた赤ちゃんが大嫌い。うるさいし、くさいし、一緒に遊べないし…。LINEスタンプで人気の「えっぴっ」を主人公に、初めてきょうだいを迎えた子どもたちが感じる心のゆれをユーモラスに描く絵本。
65	晶文社	四角い空のむこうへ	由美村 嬉々文, 羽尻 利門絵	生まれつきの筋肉の病気で、人工呼吸器と車いすの生活を送っている中学2年生のあきら。ハンディキャップがあっても、いつか仕事につき、母親を楽にしたいと願う彼は、気象予報士にひそかなあこがれを抱いていて…。
66	ニジノ絵本屋	おつきさまのえほん The Moon:A Picture Book	ふわはねぶん, カワチ レンえ	今日はどんなお月さま? 新月、三日月、十五夜、満月…。知っているようで知らない、月のかたちのうつり変わりを、リズムカルな文とともに、遊び心が散りばめられた絵で描きます。英語・日本語が併記されたバイリンガル絵本。
67	工学図書	どんなところかあててごらん?	キアラ・カルミネーティ 文, ルチア・スクデーリ 絵	9月の気持ちのよい朝。女の子がパパと手をつなぎ、向かう先はどこでしょう? 新しい道を歩き出す、子どもたちの初めてのワクワクをイメージ豊かに描き出す。イタリアの幼稚園の先生と保護者のアイデアから生まれた絵本。
68	さ・え・ら書房	あこがれの図書館	パトリシア・ポラッコ 作, 福本 友美子訳	1人の図書館員さんと、1冊の大きな鳥の本。その図書館には、将来の夢につながる出あいがありました。作者が絵本作家への道をすすむきっかけとなった大切な思い出を描いた自伝的絵本。
69	小学館	親の期待に応えなくていい	鴻上 尚史著	「親を大切にすること」と「言うとおりになること」はまったく別。健康的に自立して、自分の幸せを見つけるのが子供の人生。魔法の呪文のような強さをもつ「親の期待」の秘密と、そこから自由になるための方法を説く。