

「わたしらしく生きる～男女共同参画 啓発ブックリスト～」

大人から子どもまでのみなさまへ おすすめする本をえらびました。

みなさまが自分らしく生きるためのヒントとなり、
くらしや生き方によりそう一冊になればうれしいです。

幼いうちから、さまざまな立場の考え方に触れることは、自分を含めた周りの人の
多様性を受け入れるための下地づくりができると思います。

気になる本があれば、ぜひ、読んでみてください。

「男女共同参画社会」とは … 男女が互いに人権を尊重し、性別にかかわらず、その個性と能力を
十分に発揮することができる社会をいいます。

・常陸大宮市立図書館情報館
・那珂市立図書館
・城里町立桂図書館
・茨城県立図書館

に関する蔵書の情報を掲載しています！

みんながってみんないい

No.	書籍名	著者	出版社	推進委員からのコメント	対象年齢	蔵書場所	請求番号等
1	おんな おとこ 女と男のちがいて？	作:ブランテルグループ 訳:宇野 和美	あかね書房	おんな おとこ 女はよわい？男はえらい？ おんな おとこ 女と男ってなにがちがう？ からだ 体のつくりはちがうけど、女も男も同じ人間だ。いまの社会の「女と男」を考えよう。	小学校 高学年～	常陸大宮市立図書館情報館 那珂市立図書館 茨城県立図書館	/300/7/ J/367/t/ 367/t/
2	おう おう 王さまと王さま	作:リンダ・ハーン/スターン・ナイランド 訳:アンドレア・ゲルマー/ 眞野 豊	ポット出版	わたし おうさま 私たちは、王子様はお姫様と結婚するものだと思っているかもしれ ません。でも、この絵本に登場する王子様は、何人もの世界中のお 姫様とお見合いしましたが、うまくいかず、最後に出会った王子様を みて一目ぼれ。性の多様性について学ぶことのできる1冊です。	5歳～	茨城県立図書館	I/1/
3	みんなおなじ でも みんなちが う	奥井 一満	福音館書店	しょうぶつ やさい 植物や野菜などいろいろな食べ物が見開きで見れる本です。これに は訳があって、例えばエダマメが見開きにたくさん並べられており ますが、同じエダマメでも見た目がちよつとずつ違うのに気がつき ます。家族でそれぞれの違いを見つけながら楽しく読める本だと思 います。 そして、それはエダマメだけではなく、人間もそうなんだよ、という ことも教えてくれます。	4歳～	常陸大宮市立図書館情報館 那珂市立図書館 城里町立桂図書館 茨城県立図書館	閉架書庫 /E4/t/ E//t/ E I/t/
4	みんながって… ～未来へ伝える「男女共同参画」	作:伊藤 美希 英訳:力武 由美	明石書店	だんじょうきょうどうさんかく そうさく 「男女共同参画」創作コンクール最優秀作品。9歳の女の子伊藤美希 さんの既成概念にとらわれない自由な発想、リズムカルで簡潔な言 葉とカラフルな色使いが多様な男女のイメージを描き出していく。	3歳～	茨城県立図書館	I/1/
5	しあわせのバケツ	作:キャロル・マックラウド	TOブックス	はかい 世界のどんな人も、心に「しあわせのバケツ」をもっています。その バケツは目には見えません。 「どうすれば、心の中にある見えないバケツをしあわせで満たすこと ができるか」を幼い子供たちに教えてくれる絵本です。	4歳～	茨城県立図書館	I/7/

わたしらしくいきる

No.	書籍名	著者	出版社	推進委員からのコメント	対象年齢	蔵書場所	請求番号等
6	しげるのかあちゃん	城ノ内 まつ子	岩崎書店	だんじょ かんけい！ なんでもやっちゃう頼もしい母ちゃんの話。 あたし ははおや ぼうし 新しい母親像かな？！	3歳～	常陸大宮市立図書館情報館 那珂市立図書館 城里町立桂図書館 茨城県立図書館	閉架書庫 /E9/4/ E / 4/ E 4 I1/4 /
7	ピンクがすきってきめないで	作:ナタリー・オンス 訳:とき あきえ	講談社	おんな こ 女の子はピンクがすきじゃなくちゃ、だめ？女の子らしく、男の子らしく、ってどんなこと？一緒に考えてみたい本。	3歳～	那珂市立図書館 茨城県立図書館	E / 7 / I1/4 /
8	ますだくんのランドセル	武田 美穂	ポプラ社	きょうだい ばんめ 5人兄弟の4番目のますだくん。お姉ちゃんからもらった赤いランドセルを背負って学校へ。赤だとか新品でないとか全く気にしないますだくん。自分らしく生きることの大切さを考えたい。	3歳～	常陸大宮市立図書館情報館 那珂市立図書館 城里町立桂図書館	閉架書庫 /E9/4 E / 9/ E 9
9	チュチュをきたトラ	作:ファビ・サンディアゴ 訳:tara	文化学園文化出版局	トラのマックスはパレリーナになりたい夢を叶えるために奔走します。自分は自分らしく、そして諦めなければ必ず夢は叶うことを教えてくれる本です。	3歳～	茨城県立図書館	I/4/G
10	おんなのこだから(あなたへ14)	作:レイフ・クリスチャンソン 訳:にもんじまさあき	岩崎書店	じょせい の こと 女性は家事をしなくてはならない、男性は強くなきゃいけないという〇〇だからという枠から飛び出して、みんな自由にのびのび生きようということを教えてくれる本です。	小学校低学年～	那珂市立図書館 城里町立桂図書館 茨城県立図書館	E / 14/ E 14 I/7 /
11	いいたいことがあります！	作:魚住 直子	信成社	かてい内での男女の役割の不公平さや母親に不満があり いろいろ言いたいことのある女の子の物語。子育て中の親が読んでもドキッとさせられる本。	小学校高学年～	常陸大宮市立図書館情報館 那珂市立図書館 城里町立桂図書館 茨城県立図書館	/913/7/ Y/S/7/カス小高 913 カス 913/74 /
12	しげちゃん	室井 滋	金の星社	しげる おんな こ 滋は女の子。でも男の子みたいな名前のせいで学校では水色の名札を用意されたり、友達にからかわれたり。かわい名前に変えてほしいと母親に直訴します。そこで、自分の名前の由来を知り、「滋」という名前を好きになります。どんな名前も両親がつけてくれた大切な宝物であり、性別は関係ないのだと気づかせてくれる作品です。	3歳～	常陸大宮市立図書館情報館 那珂市立図書館 城里町立桂図書館 茨城県立図書館	/E9/14/ LE / 14/ E 14 I/14 / (大型絵本)
13	わたしはあかねこ	サトシン	文溪堂	「自分だけが違う」という環境の中で生きてきた赤ネコが、自分自身を見失いそうになりながらも、環境を変えたことで、自分の良さを分かってくれる相手と出会い、自分らしく生きていくというお話です。	5歳～	常陸大宮市立図書館情報館 那珂市立図書館 城里町立桂図書館 茨城県立図書館	/E1/2/ E こ I/4 /
14	ピンクはおとこのこのいろ	作:ロブ・パールマン 訳:ロバート・キャンベル	KADOKAWA	おとこの こ 男の子がピンクを好きだと変？ いいえ、全ては色は全ての人のもの。何色が好きだっていい。多様性の大切さが描かれた絵本。	3歳～	那珂市立図書館 茨城県立図書館	E / 14/ I/14 /
15	ぼくのスカート	作:ピーター・ブラウン 訳:日高 庸晴	小学館	いつもはだかんぼうのフレッドが自分好みの服に出会うまでの話。 す 好きなもの好きでいい。自分らしさを表現している絵本。	小学校低学年～	常陸大宮市立図書館情報館 那珂市立図書館 城里町立桂図書館 茨城県立図書館	/E3/7 / E / 7 / E 7 I/7 / G
16	10代のうちに考えておきたいジェンダーの話	堀内 かおる	岩波ジュニア新書	じんせいさいしよ ちよ たら 人生最初の岐路に立つであろう10代のアナタにぜひ読んでもらいたい。	中学生～	那珂市立図書館 城里町立桂図書館	Y/367/4/ Y 367.1
17	だがし屋のおっちゃんはおばちゃんなのか？	多屋 光孫	汐文社	「男らしさ、女らしさ」を考えさせる作品。自分らしく生きることの大切さが感じられる一冊。	4歳～	常陸大宮市立図書館情報館 那珂市立図書館 城里町立桂図書館 茨城県立図書館	/E3/9/ E / 9/ E 9 I/9 /

いろんなかぞくのかたち

No.	書籍名	著者	出版社	推進委員からのコメント	対象年齢	蔵書場所	請求番号等
18	おんぶはこりこり	作:アンソニー・ブラウン 訳:藤本 朝巳	平凡社	おおいそが 大忙しのママと、まったく協力しないパパと息子！ ある日ママは家でしてしまいます。 かぞく あかた と 家族の在り方を問われますね。そして最後に、ママは…(#^.^#)	4歳～	那珂市立図書館 茨城県立図書館	E/ /ア / I/ア /
19	パパはステキな男のおばさん	石井 睦美	BL出版	ママが働いて、パパは専業主夫。そんな家庭、これから増えるでしょうか？ たちば が ちが ちが ちが ちが 立場が変われば、違う余裕が生まれるかも	小学校 低学年～	常陸大宮市立図書館情報館 那珂市立図書館 城里町立桂図書館 茨城県立図書館	/913/4/ J/913/4/ 913 イイ 913/4イ/
20	クマとうさんのこもりうた	作:デビ・グリオリ 訳:山口 文生	評論社	よその子だって、子守りする… クマとうさんの奮闘物語	1歳～	常陸大宮市立図書館情報館 城里町立桂図書館	閉架書庫 /E9/グ / E グ マ
21	だいじょうぶだよ、おばあちゃん	福島 利行 塚本 やすし	講談社	「介護とは何か？」 「子どもと高齢者の体の違いは何か？」 子どもが知ってほしいこと、考えてほしいことがストレートに描かれています	小学校 低学年～	常陸大宮市立図書館情報館 那珂市立図書館 茨城県立図書館	閉架書庫 /E3/ウ/ E/ /ウ/ I/ウ/
22	ふたりママの家で	作:パトリシア・ボラック 訳:中川 亜紀子	株式会社サウザンブックス社	ふたりのママのもとに、養女として迎えられた「わたし」。同じように養子として迎えられた弟と妹とともに、ふたりのママから愛情をいっぱい注がれて育っていく物語。家族とは何か、幸せとは何かを考えさせてくれる1冊です。	小学校 低学年～	那珂市立図書館 茨城県立図書館	E/ /ホ / I/ホ /G
23	いろいろなかぞくのはん	作:メアリー・ホフマン 訳:杉本 詠美	少年写真新聞社	家族って何だろう。そんな子どもからの素朴な疑問に答えるかのように、分かりやすく、いろんな家族のありかたを、かわいイラストとともに示している。「いろんな家族があっていい」そんな気持ちにさせてくれる1冊です。	5歳～	常陸大宮市立図書館情報館 那珂市立図書館 茨城県立図書館	/E9/7/ E/ /7/ I/ホ/G
24	そして、パトンは渡された	瀬尾 まいこ	文藝春秋	2019年に本屋大賞を受賞し、2021年10月には映画化もされた小説です。 自分と当て嵌めながら「家族」や「幸せ」など考えさせられる、深い言葉もあり、「親子関係はこうあるべき」「父として母はこうあるべき」といった概念を考え直すことができる一冊だと思います。	中高生～	常陸大宮市立図書館情報館 那珂市立図書館 城里町立桂図書館 茨城県立図書館	/F/材/ /S/t/中学 F 材 913.6/t/材

おんなのこにげんかいはない

No.	書籍名	著者	出版社	推進委員からのコメント	対象年齢	蔵書場所	請求番号等
25	せかいでさいしよにズボンをはいた女の子	作:キース・ネグレー 訳:石井 睦美	光村教育図書	わたし いま ふく き 私たちが、今すきな服を着られるのも、こんな子がいたおかげです	小学校 低学年～	常陸大宮市立図書館情報館 那珂市立図書館 城里町立桂図書館 茨城県立図書館	/E3/キ/ E/ /キ/ E キ I/キ/G
26	おかあちゃんがつくった	長谷川 義史	講談社	ミンで何でも作ってしまう… ステキなおかあちゃん	3歳～	常陸大宮市立図書館情報館 那珂市立図書館 城里町立桂図書館 茨城県立図書館	閉架書庫 /E9/I/ E/ /I/ E I I/I/I/
27	はつめいのか 発明家になった女の子マッティ	作:エミリー・アーノルド・マッカリ 訳:宮坂 宏美	光村教育図書	空前の発明ブーム、でも女性には活躍の場が全くなかった時代のアメリカのお話。そんな時代にプロの発明家として、22の特許を取得、90を超えた独創的な発明を行った主人公マッティ。いろいろな偏見にあいながらも粘り強くやり通したマッティ。女性に希望を与えてくれる本。	小学校 中学年～	常陸大宮市立図書館情報館 那珂市立図書館 茨城県立図書館	/E2/マ/ E/ /マ/ I/マ/G
28	おんなのこ 女の子はどう生きるか 一教えて、上野先生一	上野 千鶴子	岩波ジュニア新書	おんなのこ にちじょうてき 女の子たちが日常的にいただくさまざまな疑問に、上野先生が答えてくれます。上野先生は、東京大学の入式祝辞で話題を呼んだ先生です。 しゃかい びせき さいべつ 社会に潜む差別やすり込まれた価値観を洗い出し、一人ひとりが自分から正しい選択をする力、智慧や完成を磨くアドバイスが満載。	10代～	城里町立桂図書館 茨城県立図書館	Y 367 T367/ウ/G

” たようせい”を知る

No.	書籍名	著者	出版社	推進委員からのコメント	対象年齢	蔵書場所	請求番号等
29	そらをとびたかったペンギン	申 ももこ	学苑社	もり す 森に住むペンギンのモモはそらを飛びたかったけどでずに、自分 に自信を失っていく。悲しくなったモモは森を離れ、歩き出す。そし てやっと……。人それぞれ違いを受入れることの大切さ、集団の中で とも きも い 共に気持ちよく生きていく方法について教えてくれる本。	5歳～	常陸大宮市立図書情報館 那珂市立図書館 茨城県立図書館	/E3/I/ E/ /I/ I/3/G
30	うきまわいねこ 夜廻り猫	深谷 かほる	KADOKAWA	この本は、「今宵ひとり心で泣く人」に、そっと夜廻り猫が会いに来て 寄り添ってくれます。	中高生～ (漫画)	図書館にはありませんが、 ぜひ読んでみてください	
31	じょしこうせい パパは女子高生だった一女の子 だったパパが最高裁で逆転勝訴 してつかんだ家族のカタチ	前田 良	明石書店	「性別変更した夫を父親として認める」という画期的な決定を最高 裁で手にした家族の物語。10代から大人まで楽しく読めて、性の多 様性、家族の多様性を知ることができる一冊。いろいろな違いを認 め合える世の中に、みんなが生きやすい社会にしていこう、がこの 本のメッセージ。	10代～	茨城県立図書館	916/7I/
32	あおいらくだ	茂田 まみこ 長村 さと子	北樹出版	ラクダは何色でしょうか？…茶色と答える方が大勢いると思いま す。この本に出てくるのは「青いラクダ」。 当たり前だと思っている視線を少し変えるだけで見え方、考え方が 変わります。是非ご家族で読んでみてはいかがでしょうか？	小学校低 学年～	茨城県立図書館	I/㊦/
33	ぼくはイエローでホワイトで、 ちょっとブルー	ブレイディみかこ	新潮社	ほんやたいしょう やますほんたいしょう 本屋大賞、八重洲本大賞など11冠を達成した、ノンフィクション・ エッセイ本です。 この本のテーマである「多様性」については、現実の問題としてより 身近に感じることができると思います。 なかでも、著者であるブレイディみかこさんの言葉で、「多様性は、う んざりするほど大変だし、めんどくさいけど、無知を減らすからいい ことなんだと母ちゃんは思う」 この言葉には、私自身ハッとさせられました。他にも自分はどうかろ う？と、自問自答できる言葉がちりばめられているので、新たな気 付きを得られると思います。	中学生～	常陸大宮市立図書情報館 那珂市立図書館 城里町立桂図書館 茨城県立図書館	/376/7/ / /376.3/7/ / B 376.3 376/7/

※多様性とは … 性別・国籍・人種・年齢など様々な違いを問わず「多様な人材を認め、活用すること」です。

おとなにもおすすめ

No.	書籍名	著者	出版社	推進委員からのコメント	対象年齢	蔵書場所	請求番号等
34	ぼくとおとうさんのテッド	作:トニー・ディテルリッジ 訳:安藤 哲也	文芸堂	おとな わす 大人になって忘れてしまった「遊び心」「こどもの心」 父と息子との心の交流を描いたこの本で、また思い出して！ 子ども達は、パパと思いきり遊んで！	5歳～	茨城県立図書館	I/㊦/
35	ねんう 82年生まれ、キム・ジョン	作:チョ・ナムジュ 訳:斎藤 真理子	筑摩書房	う 生まれたとき、学生時代、就職、結婚、育児… どうして「女」に生まれただけで…	一般 ※映画にも なっています	常陸大宮市立図書情報館 ・山方公民館 ・緒川地域センター 那珂市立図書館 城里町立桂図書館 茨城県立図書館	山方 /929/㊦/ 緒川 /929/㊦/ /929.1/㊦/ 929 ㊦ 929.1/㊦/
36	はは あ い ペコロスの母に会いに行く	岡野 雄一	西日本新聞社	まんが つづ 漫画とエッセイで綴られた本で読みやすいと思います。	一般	常陸大宮市立図書情報館 那珂市立図書館 茨城県立図書館	/916/㊦/ /916/㊦/ 916/㊦/
37	おてい しんしやつ パパの家庭進出がニッポンを変 えるのだ！	前田 晃平	光文社	うちおや ははおや 父親になり母親とともに子育てに奮闘する体験談。子育てしやすい 社会ってなんだだろうと考えさせられる本。	これから 親になる 人 子育て中 の人	那珂市立図書館 茨城県立図書館	/599/㊦/ 599/㊦/

38	あおくんときいろちゃん	作:レオ・レオーニ 訳:藤田 圭雄	至光社	絵の具で描かれた青や黄色のまるが生き生きと動き回り、絵本ならではの夢と感動をもたらしてくれる。作者が孫にせがまれて作った人間味あふれる絵本。この本はもう古典といわれているようですが、青と黄色が重なってまったく違った緑になるというテーマが人と人との心の融和を暗示するものとして、アメリカではおとなたちの間でも好評だそうです。	2歳～	常陸大宮市立図書情報館 那珂市立図書館 城里町立桂図書館 茨城県立図書館	閉架書庫 /EA/ⅴ/ E/ /ⅴ/ Eⅴ I/ⅴ/
39	ぼくがあかちゃんだったとき	浜田 桂子	教育画劇	誕生日祝いに来てくれる祖父母を母が迎えに行き留守の間、イクメン父が6歳になった息子に生まれる時からのことを話してきかせるお話。	6歳～	常陸大宮市立図書情報館 那珂市立図書館 城里町立桂図書館	閉架書庫 /E5/Ⅱ/ E/ /Ⅱ/ EⅡ
40	おんなこ 女の子がいる場所は	やまじえびね	KADOKAWA	日本、アフガニスタン、インド、サウジアラビア、モロッコ、それぞれの国で女性の置かれている立場がシンプルかつリアルに描かれています。マンガを讀むことで女の子たちに接近し見たようにクッキリとイメージできると思います。	中高生～ (漫画)	図書館にはありませんが、ぜひ読んでみてください	
41	こどもジェンダー	シオリヌ	ワニブックス	子ども向けの本ではありますが、大人が讀んでも考えさせられる本。 子どもが身近にある出来事から 多様性、ジェンダーを考えるきっかけになる本。	小学校低 学年～	茨城県立図書館	367/3/G
42	み 見えない学力が身につく 勉強 よりもお手伝い	糸井 優子	セルバ出版	本書は、社会の最小単位である家庭から、誰もが助け合い感謝し合い、自己価値を感じられる世界を作っていくことの大切さを教えてくれます。	一般	常陸大宮市立図書情報館	/379.9/7/
43	失敗しないためのジェンダー表 現ガイドブック	新聞労連ジェンダー表現 ガイドブック編集チーム	小学館	先日お兄ちゃんのお下がりのシャツを着てきたHちゃんに「あらあHちゃん 今日のは男の子みたいだね」と何気なく発した一言。青い色は男の子と、無意識に決めつけていた私。今まで気付かず、当たり前のように繰り返されてきた偏見。そんな時に手に取ったのがこの本でした。 無意識の偏見と男尊女卑、性別役割分業のすりこみなど、ジェンダーの視点で改めて見直す手引きとなる1冊です。	一般	茨城県立図書館	367.2/3/1/
44	くまとやまねこ	湯本 香樹実	河出書房新社	大切な友との別れを経験し自分を癒やす時間を経て新しい友と出会っていく物語。喪失と再生はどの世代の人にも共通の課題だと思います。是非読んでみてください。	3歳～	常陸大宮市立図書情報館 那珂市立図書館 城里町立桂図書館 茨城県立図書館	/E1/4/ E/ /4/ Eⅴ I/1/
45	おそろおそろ育休	西 靖	ミシマ社	アナウンサーが書いた育休体験記です。実際に育休を取得した父親の話で、しかもコロナ禍で世間は大変な時期…。 さっこん だんせい いききゅう せいど しんどう 昨今、男性の育休制度は浸透しつつあるものの、取得率はまだまだ低い状態です。これから父親になる方や、育休取得を悩んでいる方は一度手にとって読んでみてはいかがでしょうか？	一般	図書館にはありませんが、ぜひ読んでみてください	