

ウイズライブラリーブック展

これからを ハッピーに生きるヒント

私たちは、人生でたびたび大きな決断をしなくてはならない時があります。日常でも、何かを選んで何かを手放すという選択の繰り返し。時に、その決断が良かったのかどうかと考えしまうこともあるのでは？けれど、誰もがそのときそのときで精一杯、最善の決断をしてきたのではないのでしょうか。そんな今の自分をまるごと受けとめて、今を大切に生きていきたい。これからのハッピーな未来のために。☆彡



生き方を考える

自分らしさを生きる心理学 女の自己実現・その方法 159.6
●河野貴代美/著 ●海竜社/発行



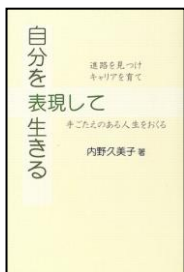
生きるとは自分を表現すること。それなのになぜ人の評価を基準にしたりするの。自分の感じ方に正直になれないのだろうか。フェミニスト・カウンセリングの現場から提案する、閉ざされた心の癒し、自分育てのトレーニング。紹介されているたくさんのケースの中から「自分を知る」ヒントを見つけてほしい。

NOと言えなかった私 361.4
●武嶋 波/著 ●イースト・プレス/発行



「人に嫌われたくない」「自分さえ我慢すれば」と小さな頃から思っていた著者。自分の親にも「嫌だ」と言えなかった。そのせいで、夫や自分の子どもにさえ「NO」が言えない。こんな私ではダメだ！と、ある人との出会いにより“大切な人”との関係に変化が！「NO」が言えないたくさんの人に勇気と希望を送る。

自分を表現して生きる 366.2
●内野久美子/著 ●勉誠出版/発行



「自分はいったい何のために生きているのか」「働きたいけど、どんな職種が良いのかわからない」「子育て後、生きがいを見つけない」など、自分のやりたいことを探しているあなた。才能は日常の何気ないくさや、無意識の行動の中に潜んでいるという。生き方に悩んでいるすべての人に贈りたい。

もっと ことばに出そう！自分の気持ち 361.454
●森田汐生/著 ●すばる舎/発行



「自信をもって話したい！」「ついケンカ腰になってしまう」「自分の意見を言えずに黙り込んでしまう」など、自分の気持ちをうまく伝えられず、もどかしい思いをしたことはありませんか？よくある場面を例に「自分の気持ち」を上手に言葉にするコツを伝授。大切な人と心地よい関係を築いていくヒントが満載。

女、一生の働き方 366.38
●樋口恵子/著 ●海竜社/発行



日本は「女性の老後」が貧乏になるようになってきた!? 女性は就労しても、結婚・出産、夫の転勤、親の介護などで途切れ途切れになりがち。ところが、女はめげない、へこたれない！ 年を重ねた女性たちには男性や若い人たちにはないスキルがいっぱい。長い女の人生、きっと適職にめぐりあえる。

さよなら、お母さん 墓守娘が決断する時 367.3
●信田さよ子/著 ●春秋社/発行



子どもの人生に口を出し「介護は当然」「将来は自分の墓を守れ」と言い募る母親。そんな過干渉の母親を持つ娘。そこから本気で一步を踏み出した墓守娘に具体的な提言を試みる。母親、家族のことで悩む多くの人に届いてほしい。家族や人間関係の問題解決の糸口が見つかるかもしれません。