



ソレイユさがみ 図書 NEWS

# ソレイユ ブックレビュー

2026年3月8日

〔発行・お問合わせ先〕

相模原市立男女共同参画推進センター

(ソレイユさがみ) 企画事業委員会

《指定管理者 特定非営利活動法人

男女共同参画さがみはら》

〒252-0143 相模原市緑区橋本 6-2-1

TEL 042-775-1775 FAX 042-775-1776

<http://www.soleilsagami.jp/>

## 「男性の生きづらさ」特別号

「男らしさ」の呪縛にとらわれ、我慢をしている、または、我慢を強いられている男性が少なくありません。書籍を通して、本来の「じぶんらしさ」を獲得するきっかけになるかもしれません。

『これからの男の子たちへ

「男らしさ」から自由になるためのレッスン』

太田 啓子/著 株式会社大月書店 (2020年)



「母にとっては息子が1番かわいい」「あの子は女の子っぽい性格だね」というような言葉を聞くことはありませんか？なかなか表面化されにくい問題ではありますが、これもジェンダーバイアスの一つです。そもそも、「男らしい」「女らしい」とは何でしょうか？なんとなく無意識のうちに形成されて

いくこれらの感覚は、決して一言では言い表すことはできません。

この本では、そんな日常生活の一コマ一コマに焦点を当て問題提起を行ったり、性暴力・セクハラ問題の教育を男の子へどのように行っていくべきなのかを考えたりなど、様々な視点から男の子自身の、男の子を育てる大人の生きづらさについて考えることができます。どの世代の人にも読みやすい一冊です。

(河原塚)

『シン・男がつらいよ』

奥田 祥子/著 誠文堂新光社 (2025年)



世界的に広がるジェンダー平等実現を目指す動きは、女性の社会進出をさらに後押しし、女性活躍推進法の施行も追い風に、長年、男社会で虐げられてきた女性たちは少しずつであるが、活躍の機会を得て、能力を発揮し始めている。

ところが男性はどうか？いまだ古からある固定的な「男らしさ」のジェンダー（性）規範に固執するがゆえに、職場や家庭での居場所を見失い、さまよう男性は多い。

本書は支配されている側の男性に焦点を当て、さまざまな事例を紹介しながら背景・要因を分析し、解決のヒントを提案している。

男性が「男らしさ」の呪縛から解放され、生きづらさが軽減されれば、女性も働きやすく、生きやすくなりそうだ。

(佐々木)

『不自由な男たち —その生きづらさは、どこから来るのか』

田中 俊之 小島 慶子/著 祥伝社 (2016年)



この本の最大の特徴は何といっても全ページが「対談方式」であることだ。客観的な意見よりも、個人の体験から来る男女観や個人的な思想に偏ったものが多いが、この本は対談方式にすることにより、個人の考え方をしつつも客観性を保っていることが素晴らしい！！

「日本は男社会」などと言われるがそれは決して「男が生き易い社会」ということではない。

まさに本文中にて「男が男にかける呪い」などというものが私にもかかっていた事実を知り驚愕を覚えたものである。読み進めていくうちに自分自身の中にある「男女観」というものがいかにこれまでの家庭環境やまわりの環境によって形成されたものであることが理解できよう。

ただ、著者2人が昭和生まれであるためか、いささか考え方が「昭和世代的」なのは考慮しながら読むべきであろう。初版から10年近く経っていることもあり、日本の環境もかなり変わって来ていることをこの本を読むことで実感できるかもしれない。

各章ごとにテーマが違うので興味のあるテーマから読み進めて欲しい。

若い人へのお勧めは、「第3章 男と女、恋愛とモテ」である。

本当にモテる人になるにはどうすればいいのか？そのヒントが見つかるであろう。

(前山)

『男が働かない、いいじゃないか！』

田中 俊之/著 株式会社講談社 (2016年)



著者田中俊之氏は男性学を専門とする社会学者であり、多くの著書を執筆されています。本書は2016年に発行されたものではありませんが、10年経った今でも色褪せない内容です。

育児休業をとってもいいですか？

男は夢を追いかけるべきか？ 等、

一つ一つの投げかけに対してメッセージが寄せられています。その中でうつに対するメッセージの一部を紹介しします。

==働く男性たちは立ち止まり、心の中を直視してみるべきです。「すぐに弱音を吐き、困難があれば簡単にあきらめ、それを取とも思わない」。人生は長いのですから、時にはこうした適当さも必要です。==

読む方により、響く言葉はそれぞれだと思います。お時間がある時に軽く読まれる事をお勧めします。

読む方により、響く言葉はそれぞれだと思います。

お時間がある時に軽く読まれる事をお勧めします。

(尾野間)



ソレイユさがみ 情報コーナーご利用案内

相模原市の貸出券でご利用できます。皆さん、どうぞお立ち寄りください!!

- ・利用時間 9:00~21:50 (ただし、17:00以降は、貸出、返却のみ)
- ・休館日 (令和8年度)《偶数月の第4月曜日》4/27、6/22、8/24、10/26、12/28  
《年末年始》(12/29~1/3) 令和9年2/22
- ・貸出冊数 図書: 10冊まで 2週間以内 DVD(ビデオ): 3本 2週間以内
- ・全国の男女共同参画情報誌が閲覧できます。
- ・DVD(ビデオ)は館内で視聴ができます。DVD(ビデオ)上映コーナーのリスト一覧からお選びください。
- ・大型絵本も17冊所蔵しています。(貸出は団体のみ) 館内では個人でもご覧いただけます。



ソレイユさがみ HP