



『人はあなたの顔をどう見ているか』 石井政之著

ちくまプリマー新書 2005

ダイエットに、美容整形など、コンプレックスを煽る情報が溢れるなかで、自分のコンプレックスと向き合うためにはどうすればいいか。宗教週間のときに講演して下さった著者が、美の競争から自由になる智慧を語った一冊。

『きりこについて』 西加奈子著 角川文庫 2011

「きりこは、ぶすである。」から始まる少女のお話。両親は彼女のことを可愛いと思っているし、飼い猫のラムセス2世にも「大変良い具合に見える」ているのに！きりこが可愛いワンピースを着たら悪口を言われるのはなぜ？誰かが決めた美の基準、言葉の呪縛にとらわれないことが大事だと気づかされます。

『黒髪と美の歴史』 平松隆円著 角川ソフィア文庫 2019

明治時代まで、女性が髪の毛を短くすることが非難されていたことは知っていますか？黒くて艶のある長い髪というのは「源氏物語」の中でも美人の条件として書かれており、当時の女性たちはドライヤーなんて無い時代に丸一日かけて髪の毛を洗い乾かしていたそうです。断髪、巻き髪、盛り髪、昔から現代にかけて髪の歴史が一冊にまとめられています。

「艶々しい髪を、未練気なく根元からすっぱり切っちゃってるから毛断娘(モダンガール)ってんだよ」

『太れば世界が終わると思った』 キム・アンジェラ著

高原美絵子／西野明奈訳 扶桑社 2021

「痩せて骨の形が浮き出ていること。それがわたしの考える理想的な体型だった。」

17年間にもおよぶ摂食障害と向き合い続けた韓国人女性によるエッセイです。摂食障害というものは、過激なダイエット「行為」だと思ってばかりいましたが、過激なダイエット「行為」に至るまで様々な筆者自身の「過去」と「心理」が絡み合ってきます。上辺だけ調べただけではわからない、摂食障害のリアルがここにあります。

『ぜんぶ体型のせいにするのをやめてみた。』 竹井夢子著

大和書房 2021

「あれ、なんか夢ちゃんまたちょっと太っ…ふっくらした？」友人の何気ない一言がきっかけで始めたダイエット。痩せた時の嬉しさよりも、前の体型に戻ってしまったら…という恐怖心から段々と痩せるという行為に執着していく。摂食障害手前まで求めたのは本当に美しい身体なのでしょうか。フォロワー12万人の女性インスタグラマーが書いたエッセイです。イラストも多く載っており、読みやすい作品になっています。

『女詞』より「皮膚と心」 太宰治著 凱風社 2009

ある日、女は自分の左乳房の下に小豆粒に似た吹出物を見つけた。その吹出物はしだいに広がり、自分はお化けになってしまったと感じる。もともと自分の容姿に自信がなかったが、さらに自分を醜く感じ、色々なことに不安を募らせる。夫は彼女を病院に連れて行き…。突如できてしまった吹出物に悩む女性の胸の内が巧みに描かれています。

『ふとるのがこわいチーター』 宮田雄吾文 二見正直絵

情報センター出版局 2010

スラリとした足に、引き締まった筋肉、輝く毛並みを持つチーターのサバンナ。みんなが彼女にあこがれていた。ところが、彼女を見ていて面白くないと思ったトムソンガゼルのメスたちに「あしがふとい」と言われてから、サバンナは自分の姿が気になって…。摂食障害を描いた絵本。

『メイクアップ デイズ』 椰月美智子著 講談社文庫 2016

化粧品メーカーでファンデーションの開発をしている箱理。祖母のヨシエさんは、真っ白い能面のようなお化粧を毎日何年も欠かさず施しているが、理由は不明。女性にとってメイクとは？そもそもしなくちゃいけないの？登場する人それぞれのお化粧や社会との向き合い方に元気をもらえます。

『見た目が気になる「からだ」の悩みを解きほぐす26のヒント』

河出書房新社編 河出書房新社 2021

人それぞれ違う顔。私たちが自分の顔や体に悩み、人の容姿についてあれこれ思ってしまうのはなぜなのでしょう。本校OGの澤田知子さんをはじめ、26人が語る「見た目」の捉え方。“普通”の価値観に囚われたくない、と思う人にとって心強い1冊です。

『ダイエットがやめられない』 片野ゆか著 新潮社 2007

下着メーカーのワコールが、2001年～2002年に世界十二都市の「自分の体型の満足度」を調査したところ、日本女性の総合的な満足は最下位でした。この本は、日本女性が自分の体形に満足しない謎を解明します。ダイエットはいつどのようにしてできたのか？いつ頃から日本人は自分の体形に強い不満を抱くようになったのか？どうして挫折するのか？など気になるダイエットの本質が分かります。

『美人は得をするか「顔」学入門』 山口真美著 集英社新書 2010

美人にあこがれたことが一度はありますか？「人はなぜ、顔を気にするのか？」といった素朴なことから「魅力的な顔はどんな顔？」といった気になる疑問まで解説。終章では、周りの人たちにどうみられているか自分の顔を考えて、うまく生きるヒントを学びます。人間関係を上手に築くには、表情を豊かにすることも大切です。



『Snow White and the Seven Dwarfs』Walt Disney 著 Gallery Books 1989

美しい女王は不思議な鏡を持っています。それは、一番美しい女性の名前を教えてくださいというもの。娘の白雪姫が成長していくと、一番美しい女性が女王から白雪姫に変わり、女王（継母）は白雪姫に嫉妬します。“世界で一番美しい女性”が自分であり続けたいという欲望から、白雪姫に悲劇が起きてしまうのですが…果たして結末は？『白雪姫』を知っている人も、ぜひ、英文で白雪姫の世界を味わいませんか？

『自分サイズでいこう 私なりのボディポジティブ』hara 著 KADOKAWA 2021

「どんな体形でも、おしゃれを楽しんでもいいんだ」摂食障害を繰り返して苦しんだ hara さんが、体格の大きい女性専門の雑誌を見つけて、たどりついた結論。ありのままの自分の容姿を肯定し、愛していいというメッセージ。勇気をくれた映画2本も紹介。この雑誌、今月だけブラウジングコーナーに置きますから見てください。

『モヤる言葉、ヤバイ人—自尊心を削る人から心を守る「言葉の護身術」』

アルテイシア著 大和書房 2021

ルッキズムとは外見的美醜を重視して人を評価する考え方。容姿による差別。アメリカの17歳女子の78%が「自分の体に不満がある」と答え、65%が摂食障害を経験。「キレイになって見返せばいい」？それはいじめられっ子にいじめられないよう努力しろというのと同じ。いじめる側にこそ問題がある。スウェーデンでは「人の見た目に言及しない」ことが子どもでも知っているモラルの基本。「見た目のことを言うのはやめた方がいいよ、その言葉に傷つく人もいるから」

『人は見た目！と言うけれど—私の顔で、自分らしく』外川 浩子著

岩波ジュニア新書 2020

映画『ワンダー！』のように自分の顔に、目立つあざや傷あとがあったら…？脱毛症、口唇口蓋裂、アルビノなど様々な症状の人のいじめや差別などの体験談。当事者をいじめてしまった人の話まで載っています。どうしたらいじめがなくせるのか、考える糸口になるでしょう。巻末に「見た目問題」を考えるノンフィクション、小説、映画のおすすめリストが載っています。たぶんあなたもどれか一つにはふれたことがありますよ。

新着図書紹介

『ブラザーズ・ブラジャー』

佐原ひかり著 河出書房新社 2021

父の再婚で新しく弟になった晴彦はブラジャーの好きな男の子。美しいデザインに魅かれ、身につけるのが好きというだけの、普通の子。でも彼とブラジャーを買いに行くところを女友達に観られたちぐさはつい「妹よ」と言ってしまう。

第2回氷室冴子青春文学賞大賞受賞作！

『少女マンガのブサイク女子考』

トミヤマユキコ著 左右社 2020

少女マンガって美男美女しか出てこないという学生との雑談から、ブサイクなキャラクターが主役を張っている少女マンガ26作品を分析。『イグアナの娘』『ヘルタースケルター』『地獄でメスがひかる』『シニカル・ヒステリー・アワー』…新旧のストーリーが変化してきているように社会もまた。美人もブスも「呪い」の前では平等。本当に多様なヒロインたちに勇気づけられます。

『ニュージーランド アーダーン首相世界を動かす共感力』マデリン・チャップマン著 集英社インターナショナル

2021

ニュージーランド史上最年少37歳で首相になった女性。先住民マオリ族が多い土地に育ち、LGBTQの友人も多く、マイノリティーの人々と真摯にむきあって寄り添う彼女は首相就任後に6週間の産休を取ったことでも話題に。モスクのテロ事件での、彼女の言葉は刺さります。

現在、本校から徒歩7分の

神戸文学館にて**文豪とアルケミスト**のコラボ企画

「蘇る神戸ゆかりの文豪たち」展

やっています。入場無料！

谷崎潤一郎、夏目漱石、小泉八雲、江戸川乱歩、堀辰雄、正岡子規、横光利一、高浜虚子のパネルと写真や直筆原稿などの一次資料がなんと、**撮影可能**です。

来場者のみがもらえるブックカバーもあります。

学校帰りに寄ってみては？

平日は18時まで、

土日祝日は17時まで

水曜が休館日です。



『黒牢城』米澤穂信著 KADOKAWA 2021

今回の直木賞受賞作の一つ。織田信長に反旗を翻し、城にこもる荒木村重。説得に行くとらわれる黒田官兵衛。牢の中から難事件を解く様子はハンニバル・レクターのよう。一人殺したら殺人事件だけど、戦場で名もなく死んでいく兵の悲しさ。最後にわずかな希望が見えます。

図書館春休み開館日程

3月22日（火）～25日（金）、28日（月）

4月1・4～7日

8：45～16：15

4月8日以降

8：30～18：00（授業期間 月～金）

8：45～16：15（ 〃 土）

