



2026年4-5月のピックアップ図書  
「ゆるっとはじめる」

今、してみたいことや気になっていること。  
この春、何かを気軽に始めたい本を選びました。  
小さな一歩が習慣になって、いつか未来が変わるかも？



エル・ソーラ仙台の図書資料は、男女共同参画をキーワードに独自の分類で配架されています。

記号の末尾に「3. 11」「YJ」とあるものは、分類に関わらず「3. 11」「YJコーナー」にあります。

読みたい本が見つからないとき、探したい本や調べたいことがあるときは、お気軽に職員にお声掛けください。

タイトル	著者名	出版社	分類記号
おしゃべりから始める私たちのジェンダー入門	清田 隆之//著	朝日出版社	A4
私たちのフェムケア	マガジンハウス	マガジンハウス	D4
ココロとカラダを整えるオトナ女子の休み方	友野 なお//著	イースト・プレス	D4
朝5時半起きの習慣で、人生はうまくいく！	遠藤 拓郎//著	フォレスト出版	F1.2/え
ゆるり愛しのひとり旅	おづ まりこ//著	文藝春秋	F1.2/お
朝・夜15分のハッピー時間術	金子 由紀子//監修	PHP研究所	F1.2/か
ガールズ・ビー・アンビシャス	集英社インターナショナル//編	集英社インターナショナル	F1.2/し
「いいこと」がどんどん起こる72のヒント	中山 庸子//著	PHP研究所	F1.2/な
家を出る日のために	辰巳 渚//著	イースト・プレス	G1.4/YJ
卒母のためにやってみた50のこと	田中 千絵//絵・文	大和書房	G2.1
働く女子のわたしらしく「書く」習慣	亀山 ルカ//著	KADOKAWA	H1
ありたい自分であるためにやっぱり私は働くことにした	日高 由記//著	自由国民社	H1
自分で「始めた」女たち	グレース ポニー//著	海と月社	H5.1
自分で始めた人たち	宇野 重規//著	大和書房	I2.1
やりたいことの見つけかた	若宮 正子//著	中央公論新社	J2.2
リタイアしてからの男の楽しい家事15日間プログラム	神沼 克伊//著	ロギカ書房	M3

