

LIBRARY NEWS

No.34

— 2017.8 発行 —



夫婦で

家事・育児を「シェア」する秘訣

共働きが主流の時代、男女とも家事・育児などの生活と仕事のバランスが取れた暮らし方が必要です。特に男性も主体的に家事・育児等に参画することが求められています。どうしたらストレスなく支えあえるか、パートナーと役割分担等を話し合い、それぞれのライフスタイルに合ったその時その時の最適な方法を探してみたいかでしょうか？今回は、「これなら、できそう！」というヒントやパートナーと話し合うきっかけになる図書をご紹介します。

「ワーク・ライフ・バランス」を考える

家族にプラス！

NO IMAGE

共働きファミリーの仕事と子育て両立バイブル

マンガでわかる！仕事も、子どもも、愛している頑張る共働きママ・パパのための決定版

日経 DUAL：編
日経 BP 社 / 2014 年
〈336.3〉

時短・フルタイム勤務の選び方、保活必勝法、お金のため方…。共働きファミリーの仕事と子育ての両立のコツを、4 コママンガを交えて紹介します。切り取れるライフイベント表付き。

NO IMAGE

「働くママ」の仕事術

自分らしいキャリアも幸せも手に入れる！

金澤 悦子：著
かんき出版 / 2015 年
〈366.3〉

自分も子育てもラクになる、ママの幸せな働き方とは？時間管理、キャリアづくり、人間関係、感情のコントロール、産休・育休という、ママが悩みを抱えがちな5つのテーマの解決策を紹介します。

NO IMAGE

新しいパパの働き方

仕事も家庭も欲張りガイドブック 35

ファザーリング・ジャパン：著
学研教育出版 / 2014 年
〈366.7〉

仕事もパートナーも子どもも、ぜんぶ大切にしたいパパたちへ、仕事にも育児にも精一杯全力で取り組む「育キャリ」という新しい働き方を提案する。理想のワークスタイル&ライフスタイル実現のためのヒントが満載。

NO IMAGE

キャリアと出産

働く女性のワーク・バランス・バランス

大葉 ナナコ：著
河出書房新社 / 2016 年
〈366.3〉

5 児の母で 3 社の経営者である著者が、働く女性の置かれた現状やワーク・バランス・バランスの描き方、働く女性にやさしい企業の注目すべき取り組みを紹介。さらに、様々な制度とそれを利用できない風土といった課題を考える。

NO IMAGE

ルボ父親たちの葛藤

仕事と家庭の両立は夢なのか

おおた としまさ：著
PHP 研究所 / 2016 年
〈366.7〉

なぜ男性の「家庭進出」が進まないのか。仕事と家庭の板挟みに悩む父親たちの本音や妻たちの本音、会社側の本音、数々のデータを踏まえ、男性たちが板挟みの状況をうまく切り抜け、社会を変えていくためのヒントを提案する。

NO IMAGE

父親の仕事と育児両立読本

～ワーク・ライフ・バランス ガイド～

厚生労働省 / 2017 年
〈行政資料〉

妊娠、出産、子育て期の父親の関わり方や、育児休業制度をはじめとする両立支援制度の基礎知識とその活用方法、仕事と家庭の両立のポイント等が盛り込まれています。

協力しあい「家事・育児」を楽しむ

脱・ワンオペ育児

11/11(土) パートナーセッション 2017 アピオあおもり秋まつり イベントホールプログラム
講師としてお招きする 料理家で一児の父でもある 栗原 心平さんのレシピ本

栗原心平のとおき「パパごはん」

栗原 心平：著
講談社 / 2017 年
〈596〉

パパ必見！

ママが休める・子供と一緒に作れる・パパの料理は家族の記憶に残る。パパが休日に料理をすると良いことだらけ！肉汁たっぷりパバ餃子、洋食屋のビッグなおムライス等、料理初心者でも楽しんで挑戦できるレシピを紹介。



できることから
ステップアップ

NO IMAGE

はじめてママ&パパの育児

0～3 オの赤ちゃんとの暮らし
この一冊で安心！

五十嵐 隆：監修
主婦の友社：編
主婦の友社 / 2014 年
〈599〉

0～3 オの赤ちゃんの発育・発達、毎日の赤ちゃんのお世話、母乳・ミルクの基礎知識、生活習慣&しつけのコツ、予防接種、病気などについて、豊富な写真や図表で解説します。切り取れる月齢別スケジュールつき。