



# 夫婦で家事・育児を楽しむヒント

## 「働くママ」の時間術

馬場 じむこ著  
日本実業出版社  
2012.4 <159.4>

会社員、2児のお母さんにして、人気ブロガー、セミナー主催をしながら、仕事の成果も上げている“スゴママ”が、ムリせず、自分もあきらめない、幸せに働く68のヒントを紹介。チェックリストつき。

## 「働くパパ」の時間術

栗田 正行著  
日本実業出版社  
2012.6 <159>

ママとの上手なコミュニケーション術、家事をうまく分担する3つのポイント、ママ特有の「婉曲表現」への対処法…。高校の教員であり2児のパパである著者が、自身の経験などから導き出した「働くパパ」の時間術を公開する。

## 「逃げ恥」にみる結婚の経済学

白河 桃子著、是枝 俊悟著  
毎日新聞出版  
2017.10 <367.4>

年収600万円未満の夫は専業主婦の妻に「好きの搾取」をしている!? 婚活ブームの生みの親とイクメン・エコノミストが、ドラマ「逃げるは恥だが役に立つ」を通して、現代日本の結婚・お金・夫婦の形を語る。

## なぜ、あの家族は二人目の壁を乗り越えられたのか?

1more Baby 応援団編、秋山 開著、三輪 慎一郎著、藤平 達之著  
プレジデント社  
2016.4 <599>

二人目をどうしようと思った時に読む本。“二人目の壁”を突破した夫婦へのインタビューやアンケート調査を通して、二人目を産み・育てるとはどういうことなのか、“二人目の壁”を突破するヒントはどこにあるのかを探る。

- 「パパは大変」が「面白い!」に変わる本 安藤 哲也著、ファザーリング・ジャパン著 : 扶桑社 <599>
- 両立どころの騒ぎじゃない。 須藤 暁子著 : KADOKAWA <599>
- 図解ウチの男子とパパの「??」がスッキリする本 小崎 恭弘著 : 学研プラス <379.9>
- 育児は仕事の役に立つ 浜屋 祐子著、中原 淳著 : 光文社 <366.7>
- パーフェクトペアレント 佐藤 綾子著 : 講談社 <379.9>
- 料理ができる男は無敵である 福本 陽子著 : サンマーク出版 <596>
- 育児&介護を乗り切るダイバーシティ・マネジメント 日経 DUAL 編 : 日経 BP 社 <336.4>
- 2人が「最高のチーム」になるワーキングカップルの人生戦略 小室 淑恵著、駒崎 弘樹著 : 英治出版 <367.3>

## 情報ライブラリー ご利用案内

◆このほかにも、たくさんの所蔵があります。また貸出中の図書は予約することができます。  
くわしくは、情報ライブラリーまでお気軽にお問い合わせください。

〒030-0822 青森市中央3丁目17-1 TEL: 017-732-1024 FAX: 017-732-1073

利用時間 9:00~19:00 (日曜・祝日は17:00まで) \* 休館日 水曜日・年末年始・図書整理日

青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは指定管理者青森コミュニティビジネス(株)が受託・運営しています。