



“パラレル家事”で効率アップ！

パラレル家事・・・＜料理×食卓準備＞など2人同時に別の家事をこなすこと

どんどん仲良くなる夫婦は、
家事をうまく分担している。

水谷 さるころ著
幻冬舎
2019.2 <916>

バツイチ同士の事実婚で再婚した著者が、「正しさを競わない」「我慢しない」「脳内小姑撲滅」など、試行錯誤を続ける日々を描いた実験的コミックエッセイ。



「パパは大変」が「面白い!」
に変わる本

安藤 哲也著
扶桑社
2017.2 <599>

パパたちを取り巻く家庭・職場・地域におけるジレンマとその背景を取り上げ、パパが育児を「面白い!」と思えるようになる、さまざまな実践的アイデアと方法を伝える。



たてがみを捨てたライオンたち

白岩 玄著
集英社
2018.9 <913.6 シ>

家事は得意だけど専業主夫にはなりたくない。強くありたいから弱音を吐けない。今の時代に男らしさって必要？ 男のプライドの新しいかたちを探る物語。



育児は仕事の役に立つ

浜屋 祐子著
光文社
2017.3 <366.7>

残業大国・日本の働き方は、共働き世帯が変える。「育児経験がリーダーシップ促進などにより影響を与える」という研究を元に、未来の働き方を考える。家庭・仕事・子育てがうまく回るノウハウも満載。



●家事労働ハラスメント 竹信 三恵子著：岩波書店<366.3>

●目指せ夫婦ツオーペ育児ふたりで親になるわけで 水谷 さるころ著：新潮社<298.2>

●トヨタ式家事シェア 香村 薫著：主婦の友社<590>

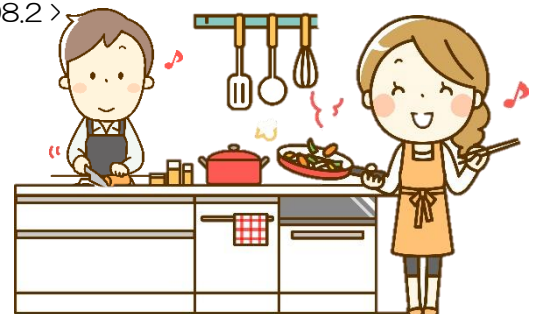
●対岸の家事 朱野 帰子著：講談社<913.6 ア>

●お弁父 和田 率著：ネコ・パブリッシング<569.4>

●私が変わる、家族が変わる時間術 鈴木 尚子著：オレンジページ<590>

●子育ての経済学 ジョシュア・ガンス著：日経 BP 社<331>

●おいしい育児 佐川 光晴著：世界思想社<599>



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。