

みんなを笑顔にする♪これからの家事育児を考える

#ほどほど育児

木下 ゆーき著
飛鳥新社
2021.8 <599>

二児の父親であるインフルエンサーが、日々ストレスを感じる子育てについて、笑いを交えてやさしく綴る。SNSで募集した子育てあるあるや、子育てお悩みQ&Aも掲載。

家事でモメない部屋づくり

三木 智有著
ディスカヴァー・トゥエンティワン
2020.7 <597>

家事分担のことでしょっちゅうモメる、片づけても片づけてもすぐに散らかす、家が狭くてリラックスできない…。そんな悩みを「モヨウ替え」で解決! 家族の安心・協力・理想を叶える部屋づくりのノウハウを紹介します。

仕事と子育てが大変すぎて リアルに泣いているママたちへ!

小島 慶子著
日経BP
2019.11 <366.3>

仕事に保育園の送迎に家事、育児、急な病気…。この大変さはいつまで続くの? 「働きながら家族と生きる」という“難題”と格闘した、2人の子どもの母である著者の6年間の育児日記。『日経 DUAL』連載を単行本化。

精神論はもういいので 怒らなくても子育てがラクになる「しくみ」 教えてください

中島 美鈴著、あらい ぴろよマンガ
主婦の友社
2022.2 <379.9>

どうしたら帰宅後すぐに宿題をできるようになるか。どうしたらお着がえが早くできるようになるのか。認知行動療法理論を活用した「生活のしくみ」の整え方を、マンガとともにわかりやすく紹介する。

- なぜ妻は「手伝う」と怒るのか 佐光 紀子著：平凡社<590.4>
- 男コピーライター、育休をとる。 魚返 洋平著：大和書房<599>
- ジェンダーレス時代の男の子の育て方 佐藤 律子著：秀和システム <379.9>
- HYGGE な子どもたち Nina 著：G.B.<159>
- 子育てのノロイをほぐしましょう 赤木 和重著：日本評論社<379.9>
- 男も育休って、あり? 羽田 共一著：雷鳥社<599>
- 家事のワンオペ脱出術 佐光 紀子著：エクスナレッジ<590>
- この子はこの子のままでいいと思える本 佐々木 正美著：主婦の友社<379.9>

情報ライブラリー ◆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。
ご利用案内

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