

# 父親の育児&家事

父親の育児や家事について知るための本を集めました。  
自分も家族もハッピーになる家庭生活のヒントをご紹介します。

★キーワード：父親／育児／家事 / 男性／ワーク・ライフ・バランス

★対象：家事・育児をやってみようと思っている男性、男性の育児・家事に興味がある人

## ●●●パパの役割●●●

599/チチ	父親のための子育て読本：お父さん育児ですよ！改訂新版 (母子衛生研究会 // 編集協力 / 母子保健事業団)	2014年
2名の専門家が父親とは何か、育児の歴史、父親ならではの子育ての悩みについて解説。父親の育児について考えるための知識を、実際のパパ・ママの声を交えながら紹介する。		
599/ファザ	新しいパパの教科書：プレパパ～3歳児パパまで (ファザーリング・ジャパン / 学研教育出版)	2013年
父親の育児の基本的な考え方を知り、子育てを楽しむためのマインド、知識、スキル、ネットワークを学ぶことができる。0歳から3歳くらいまでの乳幼児の父親やこれから父親になる人向け。		
598.2/ヘア	ペアレンティング・ブック：妊娠・出産・産後生活で大切なこと (竹内正人 // 監修 / 小学館)	2005年
妊娠期から、親という立場で育児や自分たち自身について考えてみる本。各章にパパのための用語解説や、妊娠中に夫婦で話し合っておきたいことをまとめた「ペアレンツ・ミーティングノート」付き。		
598.2/オオ /2	メンズのための安産バイブル：妻の妊娠・出産にとまどう男たちへ (大葉ナナコ / 主婦の友社)	2010年
妊婦の夫たちから寄せられた、よくある50の質問について回答している。妊娠から産後までの基礎知識と妻へのメンタルサポートを中心に紹介している。『妊婦のための安産バイブル』所蔵。		
【サイト】イクメンプロジェクト		<a href="http://ikumen-project.jp/index.html">http://ikumen-project.jp/index.html</a>
厚生労働省雇用均等・児童家庭局が行っているプロジェクト。イクメン度を測る「イクメン診断」やダウンロードページからは『父親の仕事と育児両立読本』で、育休や子育て書き込みノート、参考になる情報源と相談窓口など役に立つ情報が52ページにわたり掲載され読むことができる。		

## ●●●子育て体験から学ぶ●●●

366.7/アツ	イクメンで行こう！：育児も仕事も充実させる生き方 (渥美由喜 / 日本経済新聞出版社)	2010年
イクメン(育児する男性)予備軍に向けた、育児と仕事を両立するための仕事術や育児・家事のコツなどを紹介する本。著者の経験、イクメンたちから聴いたエピソードを盛り込み、ストーリー形式で伝えている。		

367.3/アン	<b>パパの極意:仕事も育児も楽しむ生き方</b> (安藤哲也/日本放送出版協会)	2008年
著者が10年間の子育て体験をもとに、育児・仕事・地域活動をあきらめず楽しむ生き方を提案。巻末に、ファザーリング・ジャパンで活動しているパパたちのプロフィールを紹介。		
366.7/クリ	<b>「働くパパ」の時間術:仕事も家事もうまくいく!</b> (栗田正行/日本実業出版社)	2012年
著者が実践している仕事や家事・育児を頑張るための時間術を紹介する。時間をうまく使うための基本ルールのほか、ママとのコミュニケーション、自己投資の具体的な方法もわかる。		
599/オオ	<b>忙しいビジネスマンのための3分間育児</b> (おたとしまさ/ディスカヴァー・トゥエンティワン)	2013年
短時間でも子どもと有意義な時間を過ごすための会話や遊びのアイデアを紹介。また、夫婦関係を良好に保つためのコミュニケーションについてもわかる。		
599/コサ*	<b>わが家の子育てパパしだい!:10歳までのかかわり方</b> (小崎恭弘/旬報社)	2010年
10歳までに決まるという子どもの育ちの土台を作る育児について元保育士の著者がアドバイスする。パパ育児10の実践例や子育てを通して幸せな家族になる4つのステップを紹介する。		
916/コミ	<b>パパの涙で子は育つ:シングルパパの子育て奮闘記</b> (込山正徳/ポプラ社)	2005年
仕事中心の生活をおくっていた著者が、妻との離婚で、ふたりの男の子を育てるシングルファーザーになった経験を綴る。シングルファーザーになってから再婚するまでの仕事と子育ての奮闘記。		

### ●●●家事力アップ●●●

596.0/タキ	<b>パパ料理のススメ:父親よ大志を抱け</b> (滝村雅晴/赤ちゃんとママ社)	2011年
著者が「パパ料理研究家」になったいきさつ、子育て、料理と仕事の共通点を語る。自分のためではなく、家族の笑顔のために作るパパ料理の魅力がわかる。		
590/モモ	<b>やれば得する!ビジネス発想家事:思考革命!ビジネス発想でやる楽しい家事の極意</b> (ももせいづみ/六耀社)	2009年
自分が家庭という職場の管理職だったら、という視点で家事を捉え直していく。「作業環境を整える」「リストラする」「設備投資をする」など、6つの基本ポイントから家事を考える。		
S590/ツネ	<b>男の四世代料理:みんなで楽しく食べよう</b> (常木明/一粒書房)	2013年
著者が料理教室で習ったものや、テレビ・インターネットで見たものを自分なりにアレンジしたレシピ集。子どもからお年寄りまで人気の約60品の材料と作り方が写真入りでわかる。		
590/フ	<b>家事する男は美しい:主夫をたのしむ素敵な生き方</b> (藤原ゆきえ/一満舎)	2000年
家事をしている5人の男性たちへのインタビュー。料理・掃除・洗濯・育児の基本的な道具の使い方や、コツをイラストを多用して紹介している。家事初心者向け。		

●●●あなたと情報をリンク!男女共同参画をもっと身近に!●●●

静岡県男女共同参画センター あざれあ図書室

〒422-8063 静岡市駿河区馬淵1-17-1 TEL:054-255-8763 Mail:library@azarea-navi.jp