

笑って発散！ 子育てストレス



あざれあ
図書室通信
No.92/2020.12

あなたと情報をリンク！男女共同参画をもっと身近に！

名画で昇華する 主婦のつぶやき



#名画で学ぶ主婦業

599/マイ/1
田中久美子 // 監修
宝島社 2018年

眠らない子ども、毎日続く家事、自由な夫……。毎日繰り返される家事や育児に疲れ果てた自分の姿と、なぜか重なる名画に描かれた神話の神々や聖母の姿。そこに添えられたつぶやきに思わず吹き出してしまいます。「あるある！」と笑い飛ばして、明日への活力を養いましょう。

親として子育てするのは 意外と楽



母ではなくて、親になる

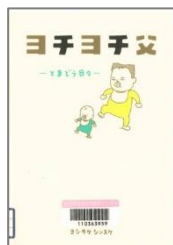
599.0/ヤマ
山崎ナオコウラ
河出書房新社 2017年

妊娠中に「母ではなくて、親になろう」と決めた著者。母親だからと気負わなければ、世間で言われている「母親のつらさ」というものを味わわずに済むと言います。女だから男だからといった固定観念に囚われず、親として子どもと一緒に楽しんで暮らしていこうとする姿に肩が軽くなるエッセイです。

パパ目線の 初めての育児

ヨチヨチ父 とまどう日々

599/ヨシ
ヨシタケシンスケ
赤ちゃんとママ社 2017年



“父になっての最初の仕事”や“パパとパパの距離”など、絵本作家のヨシタケシンスケさんが自身の子育て体験を振り返って描いたエッセイ。子育てにおける父親の脇役感を寂しく感じたり、一歩ひいて赤ちゃんの代弁をしたり、父親目線での育児に対する本音にクスッと笑えてきます。

見えない大変さが 一目瞭然！

主婦をサラリーマンに たとえたら 想像以上にヤバくなった件

599.0/カワ 河内瞬
主婦の友社 2019年



家事・育児の一番のストレスは、いかに大変かを配偶者がわかってくれないこと。“子どもを部下にたとえてみた”シリーズを読めば、「自分はやっているほう」と思っている人もハッと気づくはず。大変なのは仕事だけではないことが、すべての夫婦の共通認識となることを願います。

子育て中は、イライラしたり落ちこんだりと、どうしてもストレスが溜まるもの。大変な“今”を笑いで吹き飛ばし、乗り越える助けになる本をご紹介します。

少し見方を変えて気分を楽にしてみませんか？

“子育てストレス”は 男女共同参画のキーワード 2020年度は各分野の本からピックアップ！



なんでも質問箱

**Q：本を返すのが遅れそう！
延長して借りることはできる？**

**A：返却期限内にお申し出ください。
予約が入っていなければ、その日から
2週間、貸出延長ができます。**

返却期限内にお電話やカウンターでお申し出いただければ、予約が入っていない場合に限り、その日から2週間、貸出を延長することができます。

また、Web サイトから延長することもできます。【あざれあナビ>図書室>本を探す・予約する】から、【利用者メニュー】にログインしてください。

※貸出延長できるのは1度までです。

あざれあ コミックダイアリー



新しい上司は皇帝ペンギン！？人間と同等の知性と感情を持った“知性動物”たちの会社に勤めることになったヒトのオス・田中。軽率な発言から妊娠中の妻の地雷を踏みまくっている彼が、いろいろな動物たちの子育て事情を学び、妊娠や育児に対する考え方を改めていく姿を描きます。

シエンダーの視点で楽しむ 絵本

あざれあ図書室の
コア・コレクションを
ご紹介します！

子育て



**『ザガズー
じんせいってびっくりつづき』**
クエンティン・ブレイク
好学社 2002年

ジョージとベラに届いた不思議な小包の中身は、小さなピンクの生き物“ザガズー”。成長していくザガズーをいろんな生き物に例えて、子育ての苦労と楽しさをユーモアたっぷりに伝えます。ラストの予想もしない大逆転もお楽しみに！日々の子育てで疲れてしまった時におすすめの絵本です。

あざれあのクリスマス

みんなで遊びに来てね♪

期間：令和2年12月1日(火)～25日(金)

- ❄️ 親子連れ歓迎！キッズコーナー
- ❄️ 貸出冊数2倍！ピース・キャンペーン
- ❄️ 工作ワークショップ
オーナメントを作ろう！

1月のブックフェア

図書室での役割を終えた本や雑誌を1人5冊までお持ち帰りできます。

日時：令和3年1月8日(金)～10日(日)

初日10時から最終日16時まで

※資料を借りるともらえる引換券をお持ちの方限定です。

静岡県男女共同参画センター2階 あざれあ図書室

★開室時間★ 平日9:00～18:00、土日祝日9:00～17:00

★休室日★ 第1・3・5日曜日、図書整理日(12/26)、冬季休館(12/27～1/5)

★貸出★ 図書・雑誌5冊、ビデオ・DVD2本 2週間

※貸出カードが必要です。現住所・生年月日を確認できる証明書をお持ちください。

〒422-8063 静岡市駿河区馬淵1丁目17-1 TEL：054-255-8763 FAX：054-255-8759

MAIL：library@azarea-navi.jp

URL：https://www.azarea-navi.jp/library/



【編集後記】

誰もが不安な気持ちを抱えた今年。歴史的な出来事の中に生きているんだと感じつつ、来年こそは出口が見つかることを切に祈ります。(菊)