

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/アン	パパ1年生：生まれてきてくれてありがとう！ (安藤哲也、ファザーリング・ジャパン // 編著／かんき出版)	2012 年
父親が知っておきたい妊娠・出産・子育てを楽しむ方法をマンガやイラストで紹介。妊娠中の妻の体と心の変化、出産前までにやっておくべきこと、実践的な子育て、職場や社会との付き合い方を学べる。		
598.2/ペア	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。		
598.2/ア	新米パパのための妊娠・出産ブックレット：わかったよ、ママの気持ち (足立智昭、佐々木和子、中里佐智代／中央法規出版)	2003 年
妊娠・出産・育児において夫が知りたいこと、妻が夫に知ってほしいことをまとめたもの。妊娠から育児期までの基本的な流れと、妻の心理的な特徴とその対応について書かれている。		
NPO法人 Fathering Japan (ファザーリング・ジャパン)		http://www.fathering.jp/
笑っている父親を増やすことを目的に活動するNPO法人。講演会・セミナー情報、育休を取得する男性を増やすプロジェクトなど、父親と子育てに関わる情報を得ることができる。		

●○○子育て体験から学ぶ●○○

366.7/クリ	「働くパパ」の時間術：仕事も家事もうまくいく！ (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。		
367.3/アン	パパの極意：仕事も育児も楽しむ生き方 (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。		

599/コサ	わが家の子育てパパしだい！：10歳までのかわり方 (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。		
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。		
379.9/カワ	「パパ権」宣言！：お父さんだって子育てしたい (川端裕人、岸裕司、汐見稔幸／大月書店)	2006 年
3人の父親が男性の子育て参画を阻む社会に対して、自身の体験をもとに、子どもを育てる権利を提案する。著者たちの鼎談：「父親業をとことん楽しもう」掲載。		
916/コミ	パパの涙で子は育つ：シングルパパの子育て奮闘記 (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●●●

590/フ	家事する男は美しい：主夫をたのしむ素敵な生き方 (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・育児の基本的なやり方を、イラストを多用して紹介している。		
590/ヤ	主夫のたしなみ (柳田家事夫／ぶんか社)	2004 年
料理、洗濯、掃除などの基本的な家事から、収納、買い物・節約、ご近所づきあい・家族との接し方などの専業主夫ならではの家事のコツを紹介している。Q&A形式。		
590/モモ	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 (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」6つの基本ポイントから家事を考える。		
367.3/フチ	男が家事をしない本当の理由：幸せな家庭の条件 (淵上勇次郎／東京図書出版会)	2005 年
家事の実践例の紹介に加え、男性である著者の家事経験から、幸せな家庭について考える。巻末に「夫の家事協力度チェックシート」付き。		
596.0/タキ	パパ料理のススメ：父親よ大志を抱け (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。		

●●●身近に男女共同参画 みんなの“知りたい”をバックアップ！●●●

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