

## Yes お父さんにラブソング

著者名 川上健一 充実した仕事に就きたい。でも、幸せな家庭も築きたい。  
 出版社 PHP文庫 そんなあなたのための生き方バイブル。「夫の転勤をチャンスに変える方法」「子育てのサポーターを増やすヒント」「再就職のための学び」など、仕事と家庭を両立させてきた女性たちの体験談から。自分らしく幸せに生きるためのシンプルな習慣を探ります。心配しなくても大丈夫。きょううまういきます！

登録月日 H23.3

登録番号 1304

## イクメンで行こう! 育児も仕事も充実させる生き方

著者名 渥美由貴 少子化を克服し、ワーク・ライフ・バランスを実現するため、育児をする男性「イクメン」が求められています。育児と仕事を両立するために、生産性を上げる効率的な仕事の進め方、育児や家事への取り組み方を解説する。

出版社 日本経済新聞社 著者自身やその他のイクメンたちの経験に基づき、イクメンの考え方や実践的なノウハウを物語形式で伝えます。

登録月日 H23.3

登録番号 1305

## 働く君に贈る25の言葉

著者名 佐々木常夫 何があっても、自分を捨てるな。とことん自分を大切にしなさい。自閉症の長男、病に倒れた妻…。過酷な運命を引き受けながら社長に上りつめたビジネスマンの逆風をしなやかに生き抜く「仕事力」と

出版社 WAVE出版社 「人間力」とは一。

登録月日 H23.3

登録番号 1306

## あなたが働き方を変えるべき48の理由

著者名 小室淑恵 仕事しかしていない人は仕事ができない人！あなたの働き方、間違っています！

出版社 二見書房 長時間労働が、実は仕事に大きな悪影響を及ぼしているのです！「どうして？ こんなに一生懸命働いているんだから、成果が出るはずでしょう？」 そう思ったあなた、是非本書を手にとってみてください。

登録月日 H23.3

登録番号 1307

## 叩かず 甘やかさず 子育てする方法

著者名 エリザベス・クレアリー 親も子供も自分を大切にしながら、シンプルで、誰にでも今日からできる、具体的な方法が満載。

出版社 築地書房

登録月日 H23.12

登録番号 1324

## 12人のカリスマ企業家が教える 独立成功のカギ

著者名 栗栖佳子 成功するには、どうすれば？  
アンソニー・ロビンズを育てた能力開発メンターから、自由人まで、あなたの起業を12人のカリスマが応援します！

出版社 ミラクルマイ  
ンド出版

登録月日 H24.12

登録番号 1343

## パパの危機管理ハンドブック

著者名 安藤哲也 家族がピンチに！その時パパはどうする！？家族に愛されるパパになるための一冊。

出版社 集英社

登録月日 H25.2

登録番号 1347

## 「女のしあわせ」がなくなる日

著者名 ももせいずみ 結婚、子供、家庭（＝幸せの3K）の先は、家事、子育て、高齢者介護（＝苦しみ3K）！？”結婚幻想”と決別して、女性が本当のしあわせを手に入れるためにできること。女性にとっての「幸せ」ってなんでしょう？きちんとした男性に巡り合って愛され、子どもに恵まれること？あるいは、社会的な活動をして認められ、さらに家庭も円満に過ごせること？

出版社 主婦の友新書

登録月日 H25.2

登録番号 1348

## パパのトリセツ

著者名	おおたとしまさ	子育てをラクにする方法は、「パパ育て」にあった！？
出版社	ディスカバー	パパは子育てをラクにしてくれる「全自動育児ロボット」だった！？
登録月日	H25.2	パパを上手に使いこなせれば、食洗機もお掃除ロボットも不要です。
登録番号	1355	授乳だっておむつ替えだって全自動。に預けっぱなしだったり、カーペットの片隅に転がしておくだけだったりではもったいないわけです。うまく使いこなしている人が意外に少ない…。なぜなら、今まで「取扱説明書」がなかったからです。

## オレなんかが親になって大丈夫か？

著者名	カラスヤサトシ	オタクで草食系、非モテの代表だった漫画家のカラスヤサトシさんが
出版社	竹書房	電撃結婚後、2011年一児の父に。「子がなくては親は育たぬ」～右往左往のイクメン生活をコミックエッセイに綴ります。巻末には『ママはテンパリスト』の漫画家東村アキコさんとの子育て対談が収録されています。
登録月日	H26.2	
登録番号	1375	

## 父親を嫌っていた僕が「笑顔のパパ」になれた理由

著者名	安藤哲也	「実父と仲が悪かった」という人は案外多い。どんな
出版社	廣済堂出版	親子も、何かしらの葛藤を抱えているものだ。どんなに避けようとしても親のDNAは、確実に引き継いでいる。そしてある時、自分の家族
登録月日	H26.3	に対して、嫌っていた親のように振る舞う自分を発見したりする…。自分の親を受け止め、関係性を見直すことは、子どもと家族
登録番号	1382	の関係においても、大きな変化と成長につながる。嫌いだと思っていた親を乗り越え、そしてわが子に対して「笑顔のパパ」になるために、やさしくも頼もしいメッセージを具体的な方法とともに紹介。

## 在宅勤務が会社を救う

著者名	田澤由利	『働き方を変えれば企業は成長できる。国民も幸せになれる。
出版社	東洋経済新報社	人材確保・コスト削減に悩む企業経営者はもちろん、ワークライフバランス・ダイバーシティを進めたいすべての人に、必読の一冊です！
登録月日	H27.1	
登録番号	1413	

## 仕事を任せる新しいルール

著者名	小室淑恵・工藤直子	どんな社員も短期間で戦力に変える。上司は部下に負けてなんぼ、面接で聞くのは「プライベートが8割」、部下を動かすひと言レシピ、失敗を引き受ける覚悟をもつ、他人を介して部下をほめる、自分の弱みをさらけ出す…。900社以上に導入してきた「働き方を変えるコンサル」の手法を初公開。
出版社	(株)かんき出版	
登録月日	H27.3	
登録番号	1417	

## 共働きファミリーの仕事と子育て両立バイブル

著者名	日経デュアル編集部	共働きのママ・パパのためのサイト「日経DUAL」がお届けする待望の書籍。 共働き家族の仕事と育児をサポートするノウハウ決定版。妊娠・出産から職場復帰、保活、小1の壁、子育て、夫婦関係、マネープランなど、現役の共働き夫婦から大反響の実践的アドバイスが凝縮。一家に一冊の必需バイブル。妊娠・出産をしたママやパパへのギフトにも最適。
出版社	日経BP社	
登録月日	H27.3	
登録番号	1419	

## シングルマザー、家を買う

著者名	吉田可奈	シングルマザーが『かわいそう』って、誰が決めた？ 年収200万円、子ども2人抱えて離婚、さらに息子の発達障がいが発覚…。次々とやってくる難題を、笑いと根性でぶっ飛ばし、夢のマイホーム購入にこぎつけた！ シングルマザーに限らず、逆境にいるすべての人に読んでもらいたい、笑って泣けて元気になるエッセイです。Webサイト「女子SPA」の大人気連載を書籍化。
出版社	扶桑社	
登録月日	H28.3	
登録番号	1442	

## 言にくいことの上手な伝え方

著者名	日経WOMAN	年代別の敬語＆マナー 信頼されるロジカル会話術 この1冊で、苦手な人にも正しくきちんと伝わる
出版社	日経BP社	
登録月日	H28.3	
登録番号	1446	

## 宇宙女子

著者名 加藤シルビア、黒田有彩  
出版社 集英社

ブラックホール、相対性理論、暗黒物質、ヒッグス粒子、シュレディンガーの猫……。共にお茶の水女子大学で物理学を専攻したアナウンサーと若手女優が、宇宙の魅力、物理の面白さを熱く楽しく語り合う。

登録月日 H28.3

登録番号 1447

## 個人事業の教科書 1 年生

著者名 宇田川敏正  
出版社 新星出版社

本書は、個人事業主として独立・起業するときに必要な「手続き」を、最新の法律や条例等に沿った届出書類を掲載しながら、ていねいに解説しています。また、事業計画や資金計画の作り方、さらにお店の物件探しや備品の調達、人を雇用するときの手続き・注意点なども、カラーイラストを使ってわかりやすく解説しています。

登録月日 H28.3

登録番号 1451

## 子育てと仕事の社会学

著者名 西村純子  
出版社 弘文堂

働く女性の結婚・出産・子育ての現実。なにが女性を働きにくくしているのか？  
「子育ても仕事も」が可能な社会を実現する方策とは。

登録月日 H28.3

登録番号 1452

## 女性研究者とワークライフバランス

著者名 仲真紀子・久保(川合)南海子  
出版社 新曜社

研究者をめざす女性は、大学院修了後にキャリアを築く時期と、出産や育児の時期が重なってしまう。諦めずにどう乗り越えられるのか？現実的な問題解決策、周囲の人との協力体制、つらい時期の心の持ちようなどを、心理学者たちが実体験から語る。

登録月日 H28.3

登録番号 1455

## 迫り来る「息子介護」の時代

著者名	平山亮	28人の息子介護者からの聞き取りをもとに、彼らがどんな思いを抱きながら、周囲の人々と関わり、家事や介護をこなし、仕事との両立や折り合いをつけたりつけなかったりしているかを、丁寧に描き出す。「息子が介護」という異常事態!? を機に表出する男社会の息苦しさの「あるある」を浮き彫りにする、もうひとつの「男性学」になっている。
出版社	光文社	
登録月日	H28.3	
登録番号	1459	

## 妊娠・出産・育児でかかる・もらえるお金の話

著者名	得するお金の制度研究会	妊娠から出産までは、十数回の妊婦検診や決められた検査、出産のための入院と、病院によっては100万円近くのお金がかかるもの。また、出産後の育児・教育費も人生の三大出費の1つといわれるほど多額の出費を覚悟しなくてはいけないものです。本書はプレママ・プレパパ、新米ママ・パパの「お金の不安」を解消すめために、公的制度やその手続き、スケジュールについてわかりやすく解説したものです。
出版社	TAC出版	
登録月日	H28.3	
登録番号	1464	

## 保育園義務教育化

著者名	古市憲寿	もし保育園が義務教育になったら…？ 『もしも保育園が義務教育化されたなら…』 子供の学力は向上し、児童虐待は減少し、景気も向上？ もう世界では始まっている！！ 社会学者・古市憲寿が提言する、母や子供、日本を救う少子化対策！
出版社	小学館	
登録月日	H28.3	
登録番号	1467	

## 結婚と家族のこれから

著者名	筒井淳也	現在の私たちは、「男性は仕事、女性は家庭」という近代以降に形作られた性別分業体制を脱し、「共働き社会」に移行しつつある。しかし、この共働き社会では、結婚しない(できない)人の増加、子どもを作る人の減少といった、「家族からの撤退」をも生じさせた。結婚と家族はこれから、どうなっていくのか・・・。
出版社	中央新書	
登録月日	H29.2	
登録番号	1482	



## 仕事と家庭は両立できない？

著者名	アン・マリー スローター	仕事と家庭の間で悩むすべての人に贈る、まったく新しい働き方＋生き方。働く女性が増え、共働き世帯が主流となった今も、育児・介護など家庭での役割を担い、仕事との両立に苦しんでいるのは圧倒的に女性です。
出版社	NTT出版	その一方で、もっと家庭の役割に貢献したくてもそれができない男性も少なくありません。組織や社会、そして個人に求められる意識改革とは？
登録月日	H30.3	
登録番号	1539	

## 後悔しない「産む」×「働く」

著者名	斎藤英和・白 川桃子	これから産みたい人、産んで働きたい人、娘を持つ親にも必携の1冊「婚活は?」「子供は?」「仕事は?」選択は自由と言われても、その方法は学校でも家庭でも教わらなかった……。女性とそのパートナーのための仕事・結婚・出産への不安に対して医療とキャリアの視点から多数のデータやアンケートとともに応える。これから産みたい人、産んで働きたい人、娘を持つ親にも必携の一冊。
出版社	ポプラ新書	
登録月日	H30.3	
登録番号	1540	

## ススメ⇒共働家（ともばたけ）

著者名	ぽに	風邪引いてるヒマもないっ！とにかく忙しい働く母が綴る葛藤とシアワセの日々！どこまで行けるか奮闘中の共働き一家！
出版社	メディアソフト	50m2賃貸マンション4人暮らし、実家サポート皆無、毎日のワンオペ育児、三人目妊活、フルタイム移行といった、ワーキングマザーがぶつかる壁を、著者ならではのガッツと工夫で乗り越えようと奮闘する姿を赤裸々に綴ります。苦しいほどノンフィクションなその姿に共感すること間違いなし！
登録月日	H30.8	
登録番号	1549	

## 子どもが生まれても夫を憎まずにすむ方法

著者名	ジャンシー・ダン	崖っぷちにある結婚生活を、出産前の状況に戻すことはできないか？人生を変えるようなアドバイスを必死に探し求めた、ある女性の率直・痛快なストーリー。
出版社	太田出版	
登録月日	H31.2	
登録番号	1553	

## なぜ共働きも専業主婦もしんどいのか主婦がいないと回らない構造

著者名	中野円佳	主婦がいないと回らない構造
出版社	PHP新書	仕事と家事・育児の両立にいっぱいいっぱいの共働き家庭、家事・育児の責任を一手に背負い、逃げ場のない専業主婦。「稼ぎ主プレッシャー」と滅私奉公的働き方を課された男性。こうした「共働きも専業主婦もしんどい」状況は、じつは日本社会の「主婦がいないと回らない構造」が生み出していた。
登録月日	R1.8	
登録番号	1562	

## 親になったの私だけ！？

著者名	ゆむい	立場は同じはずなのに、なんで夫の生活は何もかわらないの？
出版社	KADOKAWA	夫は保育士、妻はソーシャルワーカー（社会福祉士）。夫婦でそれぞれ家事をこなし、子育ても仕事もうまく回す、平和な日々・・・だが、ここに至るまでに何年にも及ぶ、壮絶な夫婦のバトルが繰り広げられたのであった。
登録月日	R2.12	大ヒットを記録した「夫の扶養から抜けだしたい」著者ゆむいの第2弾。マイペースで気遣いの方向が的外れな夫と、それにイライラする妻の姿が共感を呼ぶコミックエッセイ。子育てや家事をめぐってすれ違う夫婦が、互いに助け合える関係になるまでを描く。WEBサイト「ママの求人」掲載
登録番号	1584	

## ぜんぶ運命だったんかい

著者名	笛美	「#検察庁法改正案に抗議します」のTwitterデモ仕掛け人による、初の著作！
出版社	亜紀書房	容姿で判断されたり、会議で意見が通らなかったり、男性との賃金格差だったり、――なんだか辛くて生きにくい。あるときその理由がわかった。それは、女性がひとりで生きていくことが難しくなるように、男性に依存しなければいけないように、この社会が作られているからだった。
登録月日	R4.1	
登録番号	1596	

## ワーク・ファミリー・バランス

著者名	高橋美恵子	これからの家族と共働き社会を考える。
出版社	慶應大学出版会	日本が目指すべき稼働・ケア共同型社会のあり方とは？スウェーデン・ドイツ・オランダの子育て世代にインタビュー調査し、男女が共に家族と仕事を両立するための政策と課題を、生活の中からリアルに描き出す、意欲作！
登録月日	R4.3	
登録番号	1601	



## 育休夫婦の幸せシフト制育児

著者名	芳田みかん	W育休を取った夫婦が「シフト制育児」を編み出し、実践した試行錯誤の日々！
出版社	オーバーラップ	シフト制育児とは… 1日24時間の中で夫婦が交互に子守りを担当する育児スタイルのこと。一方が子守りをしている時、一方は睡眠に集中できるので、母親だけに偏りがちだった赤ちゃん期のお世話負担が激減！！男性育休の有効な活用手段として期待される育児スタイルの全貌を大公開します！！
登録月日	R4.12	
登録番号	1610	

## おそろおそろ育休

著者名	西 靖	「たいへんやけどおもしろいで」人気アナウンサー、仕事ひとすじ30年。
出版社	ミシマ社	50歳を手前にして、妻の第3子妊娠をきっかけに、育休を取ってみた！マジで終わらない家事、寝不足で不機嫌マックスの妻の地雷を踏みまくり。育児「休暇」ちゃうで！一人のお父さんが「おそろおそろ」とってみた、リアルな育休の記録。
登録月日	R5.8	
登録番号	1620	