

家事をシェア!「とも家事」

家事(食事・生活・掃除)					
No	書 名	著 者	出 版 社	出版年	分類
1	家事は大変って気づきましたか？	阿古 真理／著	亜紀書房	2022	BD
2	共働きファミリーの仕事と子育て両立バイブル マンガでわかる！	日経DUAL	日経BP社	2014	DA
3	なぜ共働きも専業もしんどいのか	中野 円佳／著	PHP研究所	2019	DA
4	子どもをキッチンに入れよう！ 子どもの好奇心を高める言葉のレシピ	藤野 恵美	ポプラ社	2020	FA
5	共働きのすごい対話術 仕事も家庭もうまくいく！	あつた ゆか／著	クロスメディア・パブリッシング	2022	GA
6	学童弁当 月～金の5日間×6週間、30日分のマラソンレシピ	野上 優佳子	小学館クリエイティブ	2024	HA
7	暮らしの基本がわかる大事典 今すぐ役立つアイデア1500		学研パブリッシング	2014	HA
8	家事か地獄か	稲垣 えみ子／著	マガジンハウス	2023	HA
9	やってもやっても終わらない名もなき家事に名前をつけたらその多さに驚いた。	梅田 悟司／著	サンマーク出版	2019	HA
10	なぜ妻は「手伝う」と怒るのか	佐光 紀子／著	平凡社	2021	HA
11	家族全員自分で動くチーム家事	三木 智有／[著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2024	HA
12	事前準備ナシ！帰ってから30分で作れる晩ごはん献立	大庭 英子／著	成美堂出版	2016	HA
13	ホットプレートひとつでごちそうごはんができた	黄川田 としえ／料理	主婦の友社	2020	HA
14	父ちゃんの料理教室	辻 仁成／著	大和書房	2021	HA
15	やることの「見える化」で掃除を劇的にラクにする方法	本橋 ひろえ／著	主婦の友社	2021	HA
16	へえ！かんたん女性にもできる修理と知恵	香取 弘子／監修	学研	2004	HA
17	ボクは食器洗いをやっていただけで、家事をやっていないかった。	土屋 礼央／著	KADOKAWA	2021	JB
18	山の上の家事学校	近藤 史恵／著	中央公論新社	2024	JH

家事をシェア!「とも家事」

育児					
19	やってよかった育児パパ	谷沢 英夫／著	新評論	2023	BD
20	妻に言えない夫の本音 仕事と子育てをめぐる葛藤の正体	朝日新聞「父親のモヤモヤ」取材班／著	朝日新聞出版	2020	DA
21	育児は仕事の役に立つ「ワンオペ育児」から「チーム育児」へ	浜屋 祐子／著 中原 淳／著	光文社	2017	DA
22	3兄弟の息子を持つシングルファーザーの父と子をつなぐお弁当	えかろパパ／著	KADOKAWA	2024	FB
23	ピジョンの子育て	話 ピジョン出版プロジェクト チーム／著	KADOKAWA	2023	FB
24	パパのための育児クイズ115 ふたりの子育てがもっと楽しくなる	高橋 幸恵／著	クロスメディア・パブリッシング グ インプレス	2023	FB
25	パパの子育て応援BOOK	ファザーリング・ジャパン／著	パイインターナショナル	2024	FB
26	パパの家庭進出がニッポンを変えるのだ!	前田 晃平／著	光文社	2021	FB
27	僕たちは育児のモヤモヤをもっと語っていいと思う	常見 陽平／著	自由国民社	2019	GA
28	ほしいのは「つかれない家族」 ワンオペ家事&育児に絶望した私が見つけた家族のシアワセ	ハラユキ／著	講談社	2020	GA
29	俺は主夫。職業、現役Jリーガー	大久保 嘉人／著	講談社	2021	IE
30	対岸の家事	朱野 帰子／著	講談社	2018	JH