

## 男性の家事・育児等参画促進に関する図書リスト

### ☆フィフティ・フィフティのおすすめ図書



書名:『家事は8割捨てていい』  
著者:佐光 紀子  
出版社:宝島社  
出版年:2019年



書名:「とっておき『パパごはん』」  
著者:栗原心平  
出版社:講談社  
出版年:2017年



書名:『逃げるは恥だが役に立つ』①～⑪  
著者:海野なつみ  
出版社:講談社

	書名	著者名	出版社	出版年
1	夫はホテルオークラ元総料理長、妻は料理家 ふたりごはん	根岸 則雄、石原 洋子	KADOKAWA	2018
2	きょうの晩ごはん ずっと作り続けたいわが家の献立	石原 洋子	家の光協会	2018
3	一汁一菜でよいという提案	土井 善晴	グラフィック社	2017
4	本当は秘密にしたい料理教室のベストレシピ	石原 洋子	朝日新聞出版	2017
5	家事の断捨離 モノが減ると、家事も減る	ヤマシタ ヒデコ	大和書房	2017
6	主夫になってはじめてわかった主婦のこと	中村 シュフ	猿江商會	2015
7	461個の弁当は、親父と息子の男の約束。	渡辺 俊美	マガジンハウス	2015
8	パパの働き方が社会を変える！	吉田 大樹	労働調査会	2014
9	パパルール あなたの家族を101倍ハッピーにする本	安藤 哲也・小崎 恭弘	合同出版	2009
10	洗濯王子に教わるおうちで快適クリーニング！	中村 祐一	主婦と生活社	2009
11	経産省の山田課長補佐 ただいま育休中	山田 正人	日本経済新聞社	2006
12	働くこと育てること	落合 由利	草土文化	2002

※貸出しは、男女平等推進センターの窓口で行っています。  
おひとり2冊2週間まで借りることができます。