

今、家事を考える ～協力し合う家事シェア～

日本は家事関連時間の男女差が国際的にみても大きく、家事の負担が女性に偏っています。負担の大きさが、仕事との両立の困難や生活満足度の低下につながっており、共働き世帯の増加により、男性の家事等への参画を進めていくことが一層重要となっています。家事や家庭内での男女共同参画、ワーク・ライフ・バランスに関する資料を展示します。



【図書・地方行政資料】

家事とジェンダー

| No. | 書名 | 著者名 | 出版社 | 出版年 | 請求記号 |
|-----|--|---------------------|----------------|------|--------------|
| 1 | 働く母親と階層化：仕事・家庭教育・食事をめぐるジレンマ | 額賀美紗子, 藤田結子著 | 勁草書房 | 2022 | 366.3/H42 |
| 2 | 大黒柱妻の日常：共働きワンオペ妻が、夫と役割交替してみたら？ | 田房永子著 | エムディエヌコーポレーション | 2021 | 366.7/D21 |
| 3 | 家事労働ハラスメント：生きづらさの根にあるもの(岩波新書) | 竹信三恵子著 | 岩波書店 | 2013 | 366.8/Ka22 |
| 4 | 主婦である私がマルクスの「資本論」を読んだら：15冊から読み解く家事労働と資本主義の過去・現在・未来 | チョン・アウン著；生田美保訳 | DU BOOKS | 2023 | 367.2/Sh99 |
| 5 | スウェンスカ・ヘムの女性たち：スウェーデン「専業主婦の時代」の始まりと終わり | 太田美幸著 | 新評論 | 2023 | 367.238/Su86 |
| 6 | やってよかった育児パパ：日本人のパパがスウェーデンでたどり着いた男女平等教育 | 谷沢英夫著 | 新評論 | 2023 | 367.2389/Y66 |
| 7 | アイデンティティ経済学と共稼ぎ夫婦の家事労働行動：理論、実証、政策 | 安藤潤著 | 文真堂 | 2017 | 367.3/A24 |
| 8 | ジェンダー化された家庭内役割の平等化と母親ゲートキーピング | 中川まり著 | 風間書房 | 2021 | 367.3/J36 |
| 9 | 家事育児の分担にみる夫と妻の権力関係：共働き家庭のペアデータ分析 | 孫詩彧著 | 明石書店 | 2022 | 367.3/Ka22 |
| 10 | 家族生活の社会学：家庭内役割の不平等はなぜ続くのか | グラハム・アラン著；天木志保美訳 | 新曜社 | 2015 | 367.3/Ka99 |
| 11 | 妻の就労で夫婦関係はいかに変化するのか(現代社会政策のフロンティア) | 三具淳子著 | ミネルヴァ書房 | 2018 | 367.3/Ts71 |
| 12 | 家事は大変って気づきましたか？ | 阿古真理著 | 亜紀書房 | 2022 | 590/Ka23 |
| 13 | 家庭の中から世界を変えた女性たち：アメリカ家政学の歴史 | ダニエル・ドライリンガー著；永盛鷹司訳 | 東京堂出版 | 2022 | 590/Ka85 |
| 14 | もう「女の家事」はやめなさい：「飯炊き女」返上が家族を救う | 佐光紀子著 | さくら舎 | 2019 | 590/Mo39 |
| 15 | 昭和の家事：母たちのくらし 増補版(らんぶの本) | 小泉和子著 | 河出書房新社 | 2023 | 590/Sh97 |

家事分担・シェア

| No. | 書名 | 著者名 | 出版社 | 出版年 | 請求記号 |
|-----|-------------------------------|-----------------|-----|------|------------|
| 1 | 変わる暮らしと住まいのかたち：これからの豊かさをどう創るか | アキュラホーム住生活研究所編著 | 創樹社 | 2019 | 365.3/Ka96 |

| No. | 書名 | 著者名 | 出版社 | 出版年 | 請求記号 |
|-----|--|---------------------|------------------------|------|------------|
| 2 | 戦略としての家庭マネジメント：仕事のパフォーマンスを最大化する | 藏本雄一著 | ぱる出版 | 2023 | 367.3/Se72 |
| 3 | 血洗いするの、どっち?: 目指せ、家庭内男女平等! | 山内マリコ著 | マガジンハウス | 2017 | 367.4/Sa69 |
| 4 | どんどん仲良くなる夫婦は、家事をうまく分担している。 | 水谷さるころ著 | 幻冬舎 | 2019 | 590/D85 |
| 5 | 家事の捨て方：「まかせて」「シェア」して毎日がもっと輝く | 大澤和美著 | CCCメディアハウス | 2014 | 590/Ka22 |
| 6 | 名もなき家事妖怪 | カワグチマサミ著 | 幻冬舎 | 2023 | 590/N47 |
| 7 | わが家の家事シェア(暮らしの手帖別冊) | | 暮らしの手帖社 | 2020 | 590/W14 |
| 8 | 家事シェアのすすめ：もっとおうちをハッピーに：Happy kaji share Sapporo (Smile sharing book Vol.2) | | 札幌市市民文化局男女共同参画室男女共同参画課 | 2019 | 590/11-Sa |
| 9 | 結婚したら始めよう!Toyama家事シェアスタートブック | | 富山県総合政策局少子化対策・県民活躍課 | 2020 | 590/42 |
| 10 | とっとり家事シェア手帳：めざせ!楽しいお家 | | 鳥取県令和新時代創造本部女性活躍推進課 | 2021 | 590/72 |
| 11 | 家事の舵とりまるかじりガイドブック | 島根県政策企画局女性活躍推進課 [編] | 島根県政策企画局女性活躍推進課 | 2021 | 590/73 |

家事を見直す

| No. | 書名 | 著者名 | 出版社 | 出版年 | 請求記号 |
|-----|--|-------------------------|----------|------|-----------|
| 1 | 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(講談社の実用BOOK) | ハラユキ著 | 講談社 | 2020 | 367.3/H93 |
| 2 | 「家事のしすぎ」が日本を滅ぼす(光文社新書) | 佐光紀子著 | 光文社 | 2017 | 590/Ka22 |
| 3 | 家事の呪縛をとくノート：暮らしをもっとラクにする! | 心地よい暮らし研究会監修 ; 石川理恵編 | 主婦の友社 | 2021 | 590/Ka22 |
| 4 | 家事か地獄か：最期まですっきりと生き抜く唯一の選択 | 稲垣えみ子著 | マガジンハウス | 2023 | 590/Ka22 |
| 5 | 暮らしが変わる時短家事：家事、育児、仕事でボロボロだった私が20時以降を自分時間にするまで | かおり著 | KADOKAWA | 2021 | 590/Ku55 |
| 6 | 3人子持ち働く母の「追われない家事」 | 尾崎友史子著 | KADOKAWA | 2017 | 590/Sa65 |
| 7 | 3人子持ちで起業した理系の主婦が名もなき家事をサクッと解決します! | 香村薫著; いいまきマンガ | 実務教育出版 | 2020 | 590/Sa65 |
| 8 | 主婦業9割削減宣言 | 唐仁原けいこ著 | 中央公論新社 | 2021 | 590/Sh99 |
| 9 | その家事、いらない。 | 山田綾子著 | ワニブックス | 2017 | 590/So44 |
| 10 | 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 | 590/Y66 |

| No. | 書名 | 著者名 | 出版社 | 出版年 | 請求記号 |
|-----|--|------------|----------|------|----------|
| 11 | ゼロ家事 | 本間朝子著 | 大和書房 | 2019 | 590/Z3 |
| 12 | 家事なんて適当でいい! | ボンベイ著 | KADOKAWA | 2019 | 599/Ka22 |
| 13 | みんなの子どものいる暮らし日記：がんばりすぎない家事と、家時間のすごし方。(QURASHI BOOKS) | みんなの日記編集部編 | 翔泳社 | 2018 | 599/Mi44 |

料理を考える

| No. | 書名 | 著者名 | 出版社 | 出版年 | 請求記号 |
|-----|--|-----------------|----------|------|-----------|
| 1 | 「おふくろの味」幻想：誰が郷愁の味をつくったのか(光文社新書) | 湯澤規子著 | 光文社 | 2023 | 383.8/O19 |
| 2 | 料理は女の義務ですか(新潮新書) | 阿古真理著 | 新潮社 | 2017 | 383.8/R97 |
| 3 | 料理が苦痛だ | 本多理恵子著 | 自由国民社 | 2018 | 383.8/R97 |
| 4 | 男子厨房に入るべし：料理を始めると劇的に人生が変わります(ワニブックス「Plus」新書) | 南清貴著 | ワニ・プラス | 2022 | 596/D38 |
| 5 | 本当はごはんを作るのが好きなのに、しんどくなった人たちへ | コウケンテツ著 | ぴあ | 2020 | 596/H85 |
| 6 | 自分のために料理を作る：自炊からはじまる「ケア」の話 | 山口祐加著；星野概念対話に参加 | 晶文社 | 2023 | 596/J46 |
| 7 | 料理に対する「ねばならない」を捨てたら、うつ自分を受け入れられた。 | 阿古真理著 | 幻冬舎 | 2021 | 596/R97 |
| 8 | 料理は妻の仕事ですか?(MF comic essay) | アベナオミ著；白央篤司監修 | KADOKAWA | 2023 | 596/R97 |

ワーク・ライフ・バランス

| No. | 書名 | 著者名 | 出版社 | 出版年 | 請求記号 |
|-----|---|-----------------------|----------------|------|------------|
| 1 | 弁護士のワークライフバランス：ジェンダー差から見たキャリア形成と家事・育児分担 | 中村真由美編著 | 明石書店 | 2015 | 327/B35 |
| 2 | 先輩ワーママと考える仕事と育児のちょうどいいをみつける本 | あい[ほか]著；ゆままイラスト | ハガツサ | 2023 | 366.3/Se72 |
| 3 | 仕事と子育てが大変すぎてリアルに泣いているママたちへ! | 小島慶子著 | 日経BP | 2019 | 366.3/Sh29 |
| 4 | 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(PHP新書) | 中野円佳著 | PHP研究所 | 2019 | 366.38/N59 |
| 5 | デュアルキャリア・カップル：仕事と人生の3つの転換期を対話で乗り越える | ジェニファー・ペトリリエリ著；高山真由美訳 | 英治出版 | 2022 | 366.7/D69 |
| 6 | 家事等と仕事のバランスに関する調査報告書(令和元年度内閣府委託調査) | | リベルタス・コンサルティング | 2020 | 366.7/Ka23 |
| 7 | 仕事と子育て等を両立する上での困りごとを調査しました：内閣府委託調査研究「令和3年度仕事と生活の調和推進のための調査研究」 | | 内閣府男女共同参画局 | 2022 | 366.7/Sh29 |
| 8 | 仕事と生活の調和推進のための調査研究：多様で柔軟な働き方推進に向けた企業の取組に関する調査報告書 | | 内閣府男女共同参画局 | 2023 | 366.7/Sh29 |

| No. | 書名 | 著者名 | 出版社 | 出版年 | 請求記号 |
|-----|---|----------|---------|------|-----------|
| 9 | ルポ父親たちの葛藤：仕事と家庭の両立は夢なのか（PHPビジネス新書） | おおたとしまさ著 | PHP研究所 | 2016 | 367.3/R86 |
| 10 | ジェンダーで読み解く男性の働き方・暮らし方：ワーク・ライフ・バランスと持続可能な社会の発展のために | 多賀太著 | 時事通信出版局 | 2022 | 367.5/J36 |

男性の家事

| No. | 書名 | 著者名 | 出版社 | 出版年 | 請求記号 |
|-----|---|-----------------|---------------|------|------------|
| 1 | 「専業主夫」になりたい男たち（ポプラ新書） | 白河桃子著 | ポプラ社 | 2016 | 367.3/Se64 |
| 2 | 夫が知らない家事リスト | 野々村友紀子著 | 双葉社 | 2019 | 590/O89 |
| 3 | 主夫になってはじめてわかった主婦のこと | 中村シュフ著 | 猿江商會 | 2015 | 590/Sh99 |
| 4 | 主夫になろうよ! | 佐川光晴著 | 左右社 | 2015 | 590/Sh99 |
| 5 | 主夫業のススメ：家族のカタチを柔軟にするコラム55 | 和田のりあき著 | デザインエッグ | 2018 | 599/Sh99 |
| 6 | 主夫をお願いしたらダメですか? | 弓家キョウコ著 | 祥伝社 | 2021 | 599/Sh99 |
| 7 | Father in Oyama = ファーザー・イン・オヤマ：小山市のパパの子育てと家事を応援するガイドブック | 小山市総務部男女共同参画課作成 | 小山市総務部男女共同参画課 | 2021 | 367.3/32 |

【雑誌】

| No. | 雑誌名（特集名） | 出版者 | 巻号 | 出版年月 |
|-----|----------------------------|-------|--------------|-----------|
| 1 | 現代思想（特集：家政学の思想） | 青土社 | 50-2 | 2022.2 |
| 2 | 婦人公論（特集：家事は、もうひと工夫でラクになる） | 中央公論社 | 106(9)[1564] | 2021.5 |
| 3 | 婦人之友（座談会 どう解決? わが家の家事の負担感） | 家庭之友社 | 115 (2) | 2021.2 |
| 4 | AERA（巻頭特集：家事は誰でも「3割」減らせる） | 朝日新聞社 | 33 (34) | 2020.7.27 |

【新聞記事】

| No. | 記事見出し | 新聞名 | 掲載日 |
|-----|---|--------|------------|
| 1 | 声をつないで 国際女性デー2023 殴られなくても「DV」家事しないと不機嫌、付き合い制限、子どもに危害…娘「パパが怖い」気づいた支配心の緊張、いまだ消えず / 宇多川はるか | 毎日新聞 | 2023.3.3 |
| 2 | （社説）夫婦の分担 その家事、見えていますか | 朝日新聞 | 2023.9.22 |
| 3 | 「共家事の日」家族一緒に11月23日、福井県が制定 | 日本経済新聞 | 2023.11.22 |
| 4 | 日曜の朝に 家事代行利用 「意識の壁」 / 樋口郁子 | 読売新聞 | 2023.11.26 |

女性教育情報センターは、国立女性教育会館内にある、男女共同参画および女性・家庭・家族に関する専門図書館です。

図書の貸出や複写郵送サービスなどを行っています。資料探しでお困りの際は、お気軽にお問い合わせください!



●文献情報データベース（所蔵検索）
https://winet2.nwec.go.jp/bunken/opac_search



女性教育情報センター（国立女性教育会館 情報課）
〒355-0292 埼玉県比企郡嵐山町菅谷728
TEL : 0493-62-6195 FAX : 0496-62-6721
E-mail : infodiv@ml.nwec.go.jp