

# 男女共同参画に触れる図書リスト (令和5年5月現在)

| 3 家事シェア |   | テーマ別にタイトルの五十音順で表記       |                  |      |      |  |
|---------|---|-------------------------|------------------|------|------|--|
|         | タイトル                                      | 著者名                     | 出版者              | 出版年  | ジャンル | コメント   |
| 1       | 快適!キッチンのスゴ技 タスカジさんが実践! 時短!家事ラク!お役立ちアイデア集  | タスカジ/監修                 | 徳間書店             | 2018 | 一般   | 家事シェアサービス「タスカジ」のハウスキーパーが、すぐに使える家事テクニックを紹介する。         |
| 2       | GOHANのまんぷく飯 はらぺこでもラクうま!                   | GOHAN/著                 | マガジンハウス          | 2019 | 一般   | 男性向け料理動画メディア「GOHAN」から生まれたレシピ集。                       |
| 3       | 絶品!楽ウまつまみ 飲みながらも作れる!                      | おにや/著                   | 宝島社              | 2021 | 一般   | 料理が苦手な年配の男性でも、簡単に楽しく作れるつまみのレシピを紹介する。                 |
| 4       | その下ごしらえ、ホントに必要? 段取り少なく美味しくできる、家庭料理の新常識レシピ | 松本 伸子/教える人, 野田 真外/教わった人 | 幻冬舎              | 2022 | 一般   | 家庭で炊事担当になった男性TVディレクターと女子栄養大学名誉教授との対話形式で紹介する。         |
| 5       | トヨタ式家事シェア 「一人だけイライラ」がなくなる, 脱ワンオペ家事        | 香村 薫/著                  | 主婦の友社            | 2018 | 一般   | 仕事と家庭をムリなく両立できるようになる「トヨタ式家事シェア」を、すぐに実践できるテクニックを紹介する。 |
| 6       | パパのトリセツ2.0                                | おおた としまさ/著, モチコ/イラスト    | ディスカヴァー・トゥエンティワン | 2021 | 一般   | パパのやる気が最大出力になる方法を説明します。                              |
| 7       | ヨチヨチ父 とまどう日々                              | ヨシタケ シンスケ/著             | 赤ちゃん和妈妈社         | 2017 | 一般   | 父になってわかったトホホな真実                                      |
| 8       | ワンオペ育児 わかってほしい休めない日常                      | 藤田 結子/著                 | 毎日新聞出版           | 2017 | 一般   | 気鋭の社会学者が、朝から晩まで働きづめの母親たちの実情に迫る。                      |