男女共同参画に触れる図書リスト（令和７年５月現在）

5. 女性の就労・ワークライフバランス

テーマ別にタイトルの五十音順で表記

	タイトル	著者名	出版社	出版年	ジャンル	コメント
1	お金・仕事・家事の不安がなくなる共働き夫婦最強の教科書	内藤　眞弓／著	東洋経済新報社	2021	一般	家計管理や家事、育児、ご近所づき合いなどのお悩み解決方法をわかりやすく紹介。
2	学校と日本社会と「休むこと」「不登校問題」から「働き方改革」まで	保坂　亨／著	東京大学出版会	2024	一般	教育現場や社会を取り巻く「皆勤」の空気と、ワークライフバランスを教育相談の第一人者と考える。
3	子育てしながらフリーランス	カワグチ　マサミ／著	左右社	2021	一般	子育てフリーランスの「知りたい」を詰め込んだ一冊。
4	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	一般	2人の子どもの母である著者の6年間の育児日記。
5	静かな働き方 「ほどよい」仕事でじぶん時間を取り戻す	シモーヌ・ソトルゾフ／著 大熊　希美／訳	日経BP	2023	一般	仕事の「神話」に疑いの目を向け、「適度な仕事」を問い直す。
6	女性活躍から始める人的資本経営多様性を活かす組織マネジメント	堀江　敦子／著	日本能率協会マネジメントセンター	2024	一般	ダイバーシティ推進の有効性、実践方法を本質的に理解できるよう理論・実践・データの全てをまとめる。
7	女性管理職が悩んだ時に読む本 ワーママ30年&女性管理職18年の人気ブロガーが語る	いくみ＠女性管理職＆ブロガー／著	日本能率協会マネジメントセンター	2023	一般	子育てをしながら管理職として活躍してきた著者が、自身の歩みを紹介し、職場やプライベート、生き方の悩みついてアドバイス。
8	スヴェンスカ・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	主婦の友社	2024	一般	スヴェンスカ・ヘムの女性たちの挑戦は、いかにして実を結んだのか。ジェンダー平等への道のりを読み解く。
9	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	一般	仕事で成果を出すために家庭を円満にする5つのコツを紹介。
10	テヘランのすてきな女	金井　真紀 ／著	昌文社	2024	一般	スカーフのかぶり方を監視する風紀警察、男のフリをしてサッカーをしていた人、『パリのすてきなおじさん』の著者が、テヘランに生きる女たちと、とことんおしゃべり。
11	なぜ女性管理職は少ないのか 女性の昇進を妨げる要因を考える	大沢　真知子／編著	青弓社	2019	一般	女性が管理職になれない・なりたがらない要因とは。
12	なぜ働き続けられない?　社会と自分の力学	鹿嶋　敬／著	岩波書店	2019	一般	雇用者の半数近くが女性だが、なぜ働き続けられないのか。
13	日本の女性・ジェンダーのいちばんわかりやすい歴史の教科書	飯田　育浩／著	グラフィック社	2024	一般	どうして日本史に登場する女性は少ないのか？12のテーマの歴史的経緯図やイラストを交えてわかりやすく解説する。
14	非婚女性 けっこう上手く生きてます	クォン・ミジュ／著，バーチ美和／訳	KADOKAWA	2024	一般	非婚女性に優しく寄り添うエッセイ。
15	フィンランド人はなぜ午後4時に仕事が終わるのか	堀内　都喜子／著	ポプラ社	2020	一般	やりたいことはやる、でもゆとりのあるフィンランド流の働き方&生き方の秘訣を紐解く。
16	ワーク・ファミリー・バランス　これからの家族と共働き社会を考える WORK FAMILY BALANCE	高橋　美恵子／編	慶應義塾大学出版会	2021	一般	日本が目指すべき稼得・ケア共同型社会のあり方とは?

男女共同参画に触れる図書リスト（令和７年５月現在）

17	私たちのままならない幸せ	ジェラシーくるみ／著	主婦の友社	2024	一般	自分の下した決断や、やむを得ずとった選択を自分のものにしてきた女性たちの光と影の物語。
18	わたし、定時で帰ります。 1～3 NO WORKING AFTER HOURS！	朱野　帰子／著	新潮社	2018	一般小説	残業をしない主人公の前に、ブラック企業や上司が現れて･･･。
19	私はいま自由なの?　男女平等世界一の国ノルウェーが直面した現実	リン・スタルスベルグ／著，枇谷　玲子／訳	柏書房	2021	一般	ノルウェーのジャーナリストが、仕事と家事の両方に押しつぶされそうなノルウェー女性たちの肉声を紹介する。