

家事なんて適当でいい！



著者:ボンペイ／著
出版者:KADOKAWA
出版年:2019.6
ISBN:4-04-604363-4
場所:3F子育て支援
請求記号:599/B64
資料番号:1008979609

内容紹介

当たり前を見直せば、気持ちも暮らしも軽くなる。「死なせない育児」で話題の子育てインスタグラマーが、頑張りすぎて心が疲れてしまっているお母さんへ、楽になる家事・育児・行動・考え方を紹介します。

お母さんだけが頑張らないラクちん片づけ

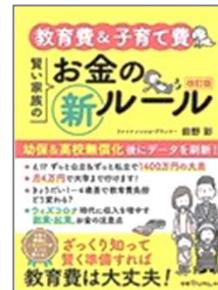


著者:小宮 真理／著
出版者:辰巳出版
出版年:2018.3
ISBN:4-7778-2044-3
場所:3F子育て支援
請求記号:597.5/KO65
資料番号:1008661504

内容紹介

片づけない夫や子どもにイライラ…。そんな毎日に嫌気がさしたお母さんに贈る、片づけの本。リビング、子ども部屋などエリア別の整理・収納の仕方や、家族が自然に動き出す魔法の声かけ&仕組みづくりなどを紹介します。

教育費＆子育て費 賢い家族のお金の新ルール



著者:前野 彩／著
出版者:日経BP
出版年:2020.10
ISBN:4-296-10788-9
場所:3F子育て支援
請求記号:591/Ma27
資料番号:1009110576

内容紹介

子育てのお金の考え方・備え方をわかりやすく解説する。幼保・高校の無償化、コロナ以降の住環境や副業などやコロナ以降で変化しつつある教育費や家計に関する情報を盛り込んだ改訂版。

パパの家庭進出がニッポンを変えるのだ!



著者:前田 晃平／著
出版者:光文社
出版年:2021.5
ISBN:4-334-95243-3
場所:3F子育て支援
請求記号:599/Ma26
資料番号:1009725175

内容紹介

「パパの家庭進出なしにママの社会進出はありえない」と気づいた普通のパパが、「男性育休」「長時間労働」「夫婦間の不平等」などのテーマについて、豊富なデータと実体験を交えて綴る。noteの記事を加筆修正し再構成。

沖縄県立図書館おすすめブックリスト・子育て支援

ママ＆パパ 応援ブックリスト 家事・育児編



家事育児とひと言でいうのは簡単ですが、炊事、お金の管理、子どもへの接し方、読み聞かせなど、その内容を細かく分けると本当に様々です。今回はそんな多様な家事育児に関する本を集めてみました。

沖縄県立図書館

〒900-0021 沖縄県那覇市泉崎 1-20-1
代表電話 098-894-5858
本の調査・相談ダイヤル 098-894-5881
開館時間 9時～20時
休館日 火曜日、年末年始、特別整理期間

公式HP!!
Twitterも
やってるよ!



年齢別!子育てママ&パパの頼れる絵本193



著者:遠藤 裕美／監修
出版者:ユーキャン学び出版
出版年:2020.5
ISBN:4-426-61237-5
場所:3F子育て支援
請求記号:599.8/N64
資料番号:1009297530

内容紹介

寝かしつけ、トイレトレーニング、友達関係といった子育て中の悩みをサポートする絵本を0~6歳の発達に合わせて紹介。ジャンル別もくじや、現役保育士による育児アドバイス、読み聞かせのコツなども収録する。

エール プレ思春期のママへ



著者:主婦の友社／編
出版者:主婦の友社
出版年: 2021.1
ISBN: 4-07-445676-5
場所: 3F子育て支援
請求記号:379.9/Sh99
資料番号: 1009571595

内容紹介

賢くなる、心が成長するから扱いにくい。「自分の見た目を気にしてる」「家でゲームばかり」「運動が苦手」…。8~10才のプレ思春期に向き合うママの、子育てのモヤモヤに寄り添う137のメッセージを収録する。

子育て99ハンドブック



著者:座光寺 明
出版者:さくら社
出版年:2018.2
ISBN:4-908983-21-4
場所: 3F子育て支援
請求記号:599/Z1
資料番号:1008869750

内容紹介

お友達とのトラブルから、躾に関する事、「子育てが辛い」といった心情的なものまで、ママたちの様々な相談を受けてきたカリスマ園長が、子育てに関する99の質問に答えます。ぱっとわかって必ず役に立つアドバイスが満載。

男コピーライター、育休をとる。



著者:魚返 洋平
出版者:大和書房
出版年: 2019.2
ISBN: 4-479-39318-4
場所: 3F子育て支援
請求記号:599.04/U53
資料番号: 1009019231

内容紹介

育休って男は何をするの?「甲斐」みたいなものはあるの? 給付金だけじゃ苦しくない? 復職したあとに自分を待ち受けているものは? 育児休業をとった会社員が語るリアルな言葉。『ウェブ電通報』連載を加筆し書籍化。

ママも子どももイライラしない 親子でできるアンガーマネジメント

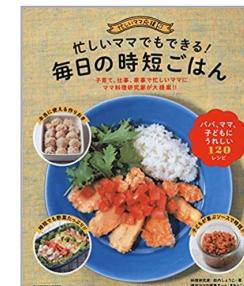


著者:小尻 美奈
出版者:翔泳社
出版年:2020.12
ISBN:4-7981-6441-0
場所: 3F子育て支援
請求記号:367.3/Ko39
資料番号:1009571553

内容紹介

イライラは悪いことではありません。大事なのは「後悔しない怒り方」ができること。子育てにアンガーマネジメントの技法を取り入れ、ママや子どもがイライラと上手に付き合うコツを紹介します。

毎日の時短ごはん



著者:田内 しょうこ／著, まちとこ／編
出版者:辰巳出版
出版年:2016.10
ISBN:4-7778-1755-9
場所: 3F子育て支援
請求記号:596/TA96
資料番号:1008086801

内容紹介

本当に使える作りおき、忙しいときをのりきるメニュー…。「忙しくても、家族においしいごはんを作りたい」というママのために、家族みんながおいしく食べられる、野菜たっぷりの時短レシピ&時短のコツを紹介します。