

パパたちが
企画しました



パパスキルUP

幸せがふえる家事育児2025



アルザにいがた情報図書室より本のご紹介

夫婦のコミュニケーションに関する本

『不機嫌な妻 無関心な夫 うまくいっている夫婦の話し方』

五百田 達成／著 ディスカヴァー・トゥエンティワン

『なぜ夫は何もしないのか なぜ妻は理由もなく怒るのか』

高草木 陽光／著 左右社

『無自覚な夫のための妻の地雷ワード事典』

岡野 あつこ／監修 日本文芸社

『心が折れそうな夫のためのモラハラ妻解決 BOOK』

高草木 陽光／著 左右社

『ちょっとした一言で相手が動く夫婦の心理テクニック ここちいい関係になれる 14 のルール』

林 恭弘／著 総合法令出版

『うまくいく夫婦、ダメになる夫婦の心理学』

加藤 諦三／著 PHP 研究所

『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

男性の料理に関する本

『薬膳おむすび 季節や体調に合わせて具を選べる、体にうれしい 100 レシピ』

植木 もも子／著 家の光協会

『一汁一菜でよいと至るまで』

土井 善晴／著 新潮社

『基本からわかる男の料理術 定番料理からこだわりの一品まで 58 レシピ』

辻調理師専門学校／料理監修 成美堂出版

『台所をひらく 料理の「こうあるべき」から自分をほどくヒント集』 白央 篤司／著 大和書房

『父ちゃんの料理教室』

辻 仁成／著 大和書房

『私のおいしい味噌汁』

有賀 薫／著 新星出版社

男性の子育てについての本

『パパとママの育児戦略』

NPO 法人ファザーリング・ジャパン／著 repicbook

『パパ入門ガイド 家族を笑顔にする プレパパ〜3 歳児パパ』

NPO 法人ファザーリング・ジャパン／著 池田書店

『僕たちは育児のモヤモヤをもっと語っていいと思う』

常見 陽平／著 自由国民社

『家族全員自分で動くチーム家事』

三木 智有／著 ディスカヴァー・トゥエンティワン

『パパいや、めろん 男が子育てしてみつけた 17 の知恵』

海猫沢 めろん／著 講談社

『育休夫婦の幸せシフト制育児』

芳田 みかん／著 オーバーラップ

『パパの家庭進出がニッポンを変えるのだ! ママの社会進出と家族の幸せのために』

前田 晃平／著 光文社

2025.8



アルザにいがた情報図書室は、新潟市立図書館のカードで貸出できます。
予約でお近くの図書館に取り寄せることができますので是非ご利用下さい。

