

家庭と仕事のハーモニー♪

自分と家族を幸せにするワーク・ライフバランス

男性 33歳

大事な人生を仕事ばかりに費やすのは絶対いや。仕事はほどほどにして、趣味のゴルフや旅行を楽しみたい。副収入として、副業や株式投資を考えています。将来、パートナーとの生活は、金銭的に余裕ある方がいいから共働きは必須。家事、育児は完全分担。どちらかがどちらかの犠牲になるのは困る。

男性 37歳

妻の駐在で、フランスに住んでいます。小学一年生の娘の学校の送り迎え、食事、家事全般を担っている専業主夫です。日本での仕事は辞めたくなかったのですが、妻のキャリアと娘の教育を優先しました。今の立場に満足し、誇りを持っています。日本は男性がフルタイムで働き続けることがデフォルトの国。しかし、こちらは、子育て世代は両親とも週3勤務で正社員で働き、お迎えもパパ、ママ交代交代。それでもGDPは落ちない。欧州の超合理主義があるからです。時代の変化とともに価値観は変わります。日本の職場は常に変化に対してアンテナを張り、古き制度をブラッシュアップすべきだと思います。

自分も家族も幸せにする調和のとれた生活をするために、いろいろな考え、さまざまな生き方があります。

男性 50代

父を看取るため欧州勤務から日本に戻り、介護と離職を経験しました。半年間の介護期間を経て、復職せず介護継続を決め企業を去る決断をした際、日本の同僚はキャリアパスの観点から全員が反対、欧米の同僚は全員賛成と称賛だったことが思い出されます。日本では、キャリアパスという昇進への道筋が企業に止(とど)まらせる力を持っていますが、多くの国では、転職やダブルワークが一般的であり、今後日本のワーク・ライフバランスがどうなるか注目です。

男性 40歳

私の仕事(職場)が、コロナ禍以前から成果主義に近いこともあり、時間の融通が利いたのはありがたかったです。子供が保育園で熱を出しても、仕事を中断してお迎えに行くのも躊躇せずできました。在宅勤務となったコロナ禍以降は、余裕があるときは、一通りの家事をしてから仕事を開始できるようになりました。一方で、そうして日中の家事育児に費やした時間を深夜にリカバリする必要があり、睡眠時間の確保が課題です。

※情報ライブラリ担当者が、身近な男性のリアルな声を集めました！

家事～時短して家族でシェア

書名	著者	出版社	出版年	請求No.
名もなき家事で疲れない毎日の作り方	家事シェアハウス/監修	宝島社	2020	D112ナ (北)
人生が輝く! 家事の「しないこと」リスト	石阪京子	講談社	2019	D112ジ (北)
家事なんて適当でいい!	ボンベイ	KADOKAWA	2019	D112カ (北)
家事は8割捨てていい	佐光紀子	宝島社	2019	D112カ (南)
家事のワンオペ脱出術	佐光紀子	エクスナレッジ	2019	D112カ (北)
モノが減ると、家事も減る 家事の断捨離	やましたひでこ	大和書房	2017	D11カ
写真でわかる! 家事の手間を9割減らせる部屋づくり	本間朝子	青春出版社	2016	D15カ (北)
#ゴミ捨てる うちの旦那はティッシュをゴミ箱に捨てられない	gomi_sutero	KADOKAWA	2020	B33ゴ (北)

育児～「大変な」育児から「楽しい」育児へ

妻に言えない夫の本音 仕事と子育てをめぐる葛藤の正体	朝日新聞「父親のモヤモヤ」取材班	朝日新聞出版	2020	B3411ツ
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	光文社	2021	B3411パ
親になったの私だけ!?	ゆむい	KADOKAWA	2020	B33オ (北)
おっばいがほしい! 一男の子育て日記	樋口毅宏	新潮社	2017	B3411オ (南)
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	自由国民社	2019	B3411ボ
パパになった旦那よ、ママの本音を聞け!	野々村友紀子	赤ちゃん和妈妈社	2019	B3411パ
家族を笑顔にする パパ入門ガイド	ファザーリングジャパン	池田書店	2018	B3411カ
イクメンじゃない「父親の子育て」 現代日本における父親の男らしさと「ケアとしての子育て」	巽真理子	晃洋書房	2018	B3411イ
ふたりは同時に親になる: 産後の「ずれ」の処方箋	狩野さやか	猿江商會	2017	B341フ
「パパは大変」が「面白い!」に変わる本	安藤 哲也 他	扶桑社	2017	B3411パ (北)
「仕事」も「育児」も大切なパパに贈る本	小林聖司	文芸社	2017	B3411シ (北)
忙しいビジネスマンのための3分間育児	おおたとしまさ	ディスカヴァー・ トゥエンティワン	2013	B3411イ

介護～ひとりでやらないという覚悟

男が介護する-家族のケアの実態と支援の取り組み	津止正敏	中央公論新社	2021	A392オ (北)
仕事と介護の両立 シリーズダイバーシティ経営	武石恵美子 他	中央経済社	2021	B23ダ
ひとりでやらない 育児・介護のダブルケア	相馬直子、山下順子	ポプラ社	2020	A392ヒ
夫が倒れた! 献身プレイが始まった	野田敦子	主婦の友社	2020	B33オ
これで安心! 働きながら介護する ケアも仕事も暮らしもバランスとって	川上由里子	技術評論社	2019	A39コ
介護破産 働きながら介護を続ける方法	村田くみ、結城康博	KADOKAWA	2017	A392カ (南)
介護は「女の仕事」?-聞いてください 生の声 ～125人のインタビュー～	—	均等待遇アクション 21事務局	2015	A392カ

パートナーとのすれ違い～あるいは、良きパートナーシップについて

書名	著者	出版社	出版年	請求No.
北欧式パートナーシップのすすめ 愛すること愛されること	ビョルク・マテアスダッ テル	原書房	2021	B33ホ (北)
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	エムディエヌコー ポレーション	2021	B32ダ
妻が口をきいてくれません	野原広子	集英社	2020	ノM
今日もふたり、スキップで 結婚って“なんかいい”	ものすごい愛	大和書房	2020	B33キ
知っておくべき産後の妻のこと	東野純彦	幻冬舎	2020	B33シ (北)
仲良きことはよき哉	斎藤茂太	新講社	2020	B33ナ (南)
つかず離れず婚 定年世代の新しい生き方	和田秀樹	池田書店	2020	B33ツ
すべての夫婦には問題があり、 すべての問題には解決策がある	犬山紙子	扶桑社	2020	B33ス (北)
私の穴がうまらない	おぐらなおみ	KADOKAWA	2020	B33フ (北)
離婚しそうな私が結婚を続けている29の理由	アルテイシア	幻冬舎	2020	B33リ
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	ハラユキ	講談社	2020	B32ホ
夫婦・パートナー関係も それでいい。	細川貂々	創元社	2019	B33フ (北)
妻は他人 1～3	さわぐちけいすけ	KADOKAWA	2017～ 2019	B33ツ
それでも俺は、妻としたい	足立紳	新潮社	2019	B33ソ
夫のHがイヤだった。	Mio	亜紀書房	2019	B33オ
夫婦幻想	奥田祥子	筑摩書房	2019	B33フ (北)
よかれと思ってやったのに 男たちの「失敗学」入門	清田隆之(桃山商事)	晶文社	2019	A221ヨ
夫婦ってなんだ？	トミヤマユキコ	筑摩書房	2019	B33フ
皿洗いするの、どっち？ 目指せ、家庭内男女平等!	山内マリコ	マガジンハウス	2017	B17サ
子どもが生まれても夫を憎まずにすむ方法	ジャンシー・ダン	太田出版	2017	B33コ

生き方それぞれ～幸せへとつながるさまざまな選択

「山奥ニート」やっています。	石井あらた	光文社	2020	B11ヤ
男が働かない、いいじゃないか!	田中俊之	講談社	2016	A221オ
なかよし別居のすすめ 定年後をいきいきと過ごす新しい夫婦の暮らし方	松場登美	小学館	2020	B33ナ (北)
今日も妻のくつ下は、片方ない。 妻のほうが稼ぐので僕が主夫になりました	劔樹人	双葉社	2017	B33キ (北)
主夫のトモロー	朱川湊人	NHK出版	2016	シ
家族で地方移住、はじめました。	移住ライフ研究会	洋泉社	2016	仕12 A311カ
あたらしい移住のカタチ	セソコマサユキ	マイナビ出版	2016	A311ア (北)
ちゃぶ台 「移住×仕事」号	ミシマ社 編	ミシマ社	2015	A35チ