

仕事と子育ての両立のために

このブックリストでは、育児中の従業員がいる事業者や実務担当者の方、働きながら育児をしている方、これから子どもをもちたいと考えている方などの不安や困りごとを解決できるような本を紹介します。

【育休・産休制度】 ※令和7年改正「育児・介護休業法」対応							
No.	詳細はこちら	書名					内容紹介(※)
		著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1		産休・育休制度の実務がまるっとぜんぶわかる本〈改訂版〉 2025年4月・10月施行の改正法に完全対応					人事労務の実務に携わる人に向けて、妊娠、出産、育児にまつわる制度の実務を解説。育児・介護休業規定例、社内様式例、個別周知文書の例なども掲載する。2025年施行の改正育児・介護休業法に対応。
		島 麻衣子／著	日本法令	2025.2	336.4/マ	1112541352	
2		育児・介護休業のすべて〈改訂版〉（クイックガイドシリーズ） 必要な手続きがスムーズにできる 2025年法改正対応					育児・介護休業に関する法律と制度を時系列で解説。複雑な法律は図で説明し、留意点は「ワンポイントアドバイス」で補足する。給付金・社会保険の手続きも掲載。2025年法改正に対応。
		多田 智子/著	産労総合研究所出版部経営書院	2025.4	336.4/タ	1112658800	
3		総務担当者のための産休・育休の実務がわかる本〈改訂3版〉					規程の整備から社会保険の各種手続き、従業員への説明まで、育児・介護休業の実務のポイントと現場対応を、自らの産休・育休・復帰の経験も踏まえて、わかりやすく解説する。「規程」「手引き」のダウンロードサービス付き。
		宮武 貴美／著	日本実業出版社	2025.2	336.4/ミヤ	0112781977	
4		育児・介護休業法、雇用保険法、次世代法 社内規程・様式・労使協定例（1冊でわかる!改正早わかりシリーズ）					令和7年4月1日施行の育児・介護休業法、雇用保険法、次世代育成支援対策推進法の内容について、改正前後を対比しながら実務のポイントを解説。Q&A、社内規程・社内様式・労使協定例も掲載。
		小磯 優子／著、高橋克郎／著	労務行政	2025.3	366.32/コイ	0112799116	
5		働く人の妊娠・出産・育児 教えて!東京労働局さん					「妊娠中に働くこと」「育児休業から復帰したときの働き方」「産休・育休」などについて、働く個人(労働者)と会社(事業主)の双方に向けて詳しく解説。各章の冒頭には、働く女性「さくら」を主人公としたストーリーを掲載。
		経営書院／企画・編集	産労総合研究所出版部経営書院	2025.3	366.38/ハタ	1112543705	
6		産休・育休制度の基本と仕組み(図解ポケット) 2025年改正に対応!					取得の流れと申請方法、もらえるお金の種類や期間、育休延長や保険料の軽減策など、産休・育休制度についてイラストや図表とともにわかりやすく解説する。産前・育児休業開始日早見表付き。2025年改正に対応。
		宮武 貴美／著	秀和システム	2024.9	366.32/ミヤ	0112728243	

【ワーク・ライフ・バランス】

No.	詳細はこちら	書名					内容紹介(※)
		著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
7		ジェンダーで読み解く男性の働き方・暮らし方 ワーク・ライフ・バランスと持続可能な社会の発展のために					なかなか進まない男性の家事・育児参加。男性稼ぎ手社会を壊すことは、男性の生きづらさも解消する。ジェンダー平等に向けた、本気の働き方・暮らし方改革について考察する。
		多賀 太／著	時事通信出版局	2022.3	4W/367.5/タ	0103650709	
8		仕事と子育ての両立（シリーズ ダイバーシティ経営）					「女性(母親)の活躍」と「男性(父親)の子育て」に着目し、企業の状況や家庭・地域における環境の変化を踏まえて、男女の仕事と子育ての両立の形と、企業における支援のあり方を考える。
		矢島 洋子／著[ほか]	中央経済社	2024.5	336.4/シ	1112238561	
9		先輩ワーママと考える仕事と育児のちょうどいいを見つける本					産後→復職後に起こりがちな問題を時系列で整理し、ワーキングマザーが陥りやすい無意識の思い込みや、起きやすいトラブル、バイアスを払拭するための知識や先輩ママたちの経験談などを紹介する。
		あい／著[ほか], ゆまま／イラスト	ハガツサ	2023.2	366.38/セ	0112559450	
10		がんばりすぎないお仕事復帰BOOK 産休・育休中の不安がスーッと解消される					無理せずふつうに子育てしながら働きたい人に向けて、知っておくと便利な情報を紹介します。共働き夫婦が協力体制をつくり、互いを思いやりながら子育てをしていくために必要な準備も掲載。
		藤井 佐和子／監修, mamari／監修	KADOKAWA	2022.3	366.38/カ	0112436714	

【マタハラ・パタハラ】

No.	詳細はこちら	書名					内容紹介(※)
		著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
11		こんな対応絶対ナシ! マタハラ・パタハライラスト事例集					働くママ・パパを邪魔する「マタハラ・パタハラ」。その基礎知識を説明するとともに、35の事例をイラストとともに紹介。対応策をわかりやすく解説する。2021年に改正した育児・介護休業法にも触れる。
		森井 梢江／著, 森井労働法務事務所／監修	労働調査会	2022.1	366.38/モ	1111541049	
12★		すぐに役立つ図解とQ&Aでわかるセクハラ・パワハラ・マタハラをめぐる法律とトラブル解決法123〈改訂新版〉					労働者、会社側双方の立場から、メンタルヘルス疾患やハラスメント対策についての法律問題をQ&A形式で解説。「どのような行為がハラスメントにあたるのか」の判断基準や具体例を豊富に盛り込む。各種書式、法改正等に対応。
		小島 彰／監修	三修社	2022.8	366.3/ス	1111691901	

【家事時短術】

No.	詳細はこちら	書名					内容紹介(※)
		著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
13		暮らしが変わる時短家事 家事、育児、仕事でボロボロだった私が20時以降を自分時間にするまで					時間と労力をかけずにできる家事のやり方を見つける、家事を仕組み化する…。心地よく片づいた家で毎日過ごし、自分のために使える時間をつくれるようになるメソッドを紹介する。
		かおり／著	KADOKAWA	2021.7	590/材	0112364772	
14		心地よく暮らす片付け・収納 忙しい人のための家事ラク&時短を叶える収納術					ズボラでも、時間がなくても、子どもがいても大丈夫。ラクしてキレイを保つ、片づけ、収納、インテリア、掃除、家事のアイデアを紹介します。著者の自宅の間取り図を元にした、家全体の収納と家事ラク収納ポイントも掲載。
		えり／著	エクスナレッジ	2021.12	597.5/IJ	0111866863	
15		すぐでき&作りおきおいしい幼児食250品 1才半～5才まで					1歳半～5歳の子どもの成長に合わせた時期別レシピを紹介。子どもの分だけつくる場合や作りおきのレシピ、ぐあいの悪いときのごはんを掲載する。とじ込みの食べていいもの・悪いもの一覧表、電子版が入手できるコード付き。(図書館の本は、電子版は利用できません)
		小池 澄子／監修, 食のスタジオ／編	学研プラス	2022.9	599.3/効	0112497446	

【体験談】

No.	詳細はこちら	書名					内容紹介(※)
		著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
16		いけいけどんどん!ワーママ奮闘記 母ちゃんだって自分らしく働きたい!					母ちゃんだって、自分らしく働きたい! 働く母=ワーママのドタバタライフを描いた、読むと元気が出るコミックエッセイ。ブログに描き下ろしを加えて書籍化。
		あい／著	マイナビ出版	2020.10	599.04/ア イ	0112199755	
17		子育てしながら建築を仕事にする					ワーママ1年目の日常、もうひとつの人生に関わる喜び、子どもが生まれて変わった思考回路…。子育てをしながら働く16人の建築家が、様々な工夫や苦労に満ちたサバイバルの日々を綴る。
		成瀬 友梨／編著[ほか]	学芸出版社	2018.2	520.28/コ リ	1108953447	
18		親になったの私だけ!?					家事も育児も主体性のない夫との生活。夫は頼れない期待できない。私は「良い母親」になれているんだろうか。立場は同じはずなのに、なんで夫の生活はなにも変わらないの? 子育て中の夫婦の苦悩とその解決をマンガで綴る。
		ゆむい／漫画, 耳たぶ 吸ってたも〜れ／原作	KADOKAWA	2020.4	4W/367. 3/ミ	0112144446	

【その他】

No.	詳細はこちら	書名					内容紹介(※)
		著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
19 ◆		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 3000以上の家計を診断した人気FPが教える					歯を食いしばってがんばる必要なし! 共働き夫婦が笑顔で支え合えるように、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します。
		内藤 真弓／著	東洋経済新報社	2021.10	591/ナ イ	0112378862	
20		働く人のもらえるお金と手続き実例150					働く人が申請すればもらえるお金と手続きを、「転職時」「副業」「産休・育休」「介護」「病気やケガ、年金」の5章に分けて、現役社労士が解説する。2022年10月施行の産後パパ育休に対応。
		蓑田 真吾／著, 朝日 新聞出版／編著	朝日新聞出版	2023.3	4W/364. 3/ミ J	0112557589	
21		後悔しない保育園・こども園の選び方 子どもにとって大切な12の視点					保育園に入るための活動「保活」が大きく変わる今、はずせないポイントとは? 「保活」の基礎知識を解説するとともに、保育園・こども園を選ぶ際の子どもにとって重要な12の視点をまとめる。
		普光院 亜紀／著	ひとなる書房	2021.9	369.42/ワ J	0112378064	
22		これ一冊でOK!「小1の壁」完全ガイド					何が壁なの? 保育園と何が違う? うちの子、勉強についていけない? 働き方はどうする? ワーママに向けて「小1の壁」を乗り越える具体策を、マンガやイラストを交えてわかりやすく解説する。
		うなぎママ／著	講談社	2024.11	376.2/ナ	0112756042	

※内容紹介はTRCマークによる

- オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。
- 貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。
- 本や雑誌などに関する相談がございましたら、気軽にお問い合わせください。
(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)
- 請求記号に4Wがついている本は、3階健康・安心・防災スペースにあります。
- 現在の貸出状況、予約については、各番号の横の二次元バーコードからご確認いただけます。
- 番号に★マークがついた本は、当館で契約している電子書籍サービス「KinoDen」、番号に◆マークがついた本は、当館で契約している電子書籍サービス「高知県電子図書館」でも、無料でご覧いただけます。
詳しい利用方法については、右の二次元バーコードからご覧ください。



電子書籍サービス
のご案内



オーテピア高知図書館
高知県立図書館／高知市民図書館本館
Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1
TEL:088-823-4946 FAX:088-823-9352
<https://otepia.kochi.jp/library>