

このコーナーでは、男女平等参画をはじめとする様々なテーマの本を紹介します。
男女平等推進センター「パリティ」の図書コーナーで貸し出していますので、ぜひご利用ください。



ガミガミ母さん、ダメダメ父さんから抜け出す68の方法
(サンマーク出版)
著者：おおたとしまさ

情報が氾濫している社会で、いつのまにか“子育てとはこうあるべきもの!”それにしぼられている自分に気づきました。現代はいろんな生き方がある。そんななか、まずは『ありのままの自分』に共感してあげる、肯定してあげる。そうしたら子どもにも共感でき、ガミガミ、ダメダメはなくなるのかもしれない。



ここが晴れるノート ~うつと不安の認知療法自習帳~
(創元社)
著者：大野裕

うつ、不安、パニック障害、恐怖症、怒り、人間関係やトラウマ、摂食障害、物質乱用、人格障害、様々なストレス障害に有効性が実証されているカウンセリングの一つに「認知療法」があります。何かの困難にぶつかった時に、それに向き合うための、もの見方や考え方を変えるプロセスを身につける一冊です。



ひとり親家庭
(岩波書店)
著者：赤石千衣子

40年前から2倍となった母子家庭。20年前から33%増加した父子家庭。その状況はどのようなものなのか、何故そうなったのか? 多くのインタビューからリアルな実態が伝わる。生きづらい彼女・彼らの過酷な現状から課題を分析・整理して、支援の方向性を示唆。自ら30年、シングルマザーとして生き、支援の活動をしてきた著者の渾身の一冊。

ステキに
男女平等参画!
「イクジイ」編

in
西東京

孫と過ごす時間が
何より楽しい!

No.2

定年退職から6年。本間忠さんは今「孫育て」の真っ最中で、近くに住む娘さんが仕事に行っている間、1歳5カ月の龍志くんを預かっています。

現役時代は仕事一筋で、子育てにはほとんど関わらなかったという忠さんですが、今はその分まで龍志くんに愛情を注いでおり、「孫の相手をするのは楽しいですね。普段の生活にもハリが出ました。成長すればキャッチボールなども



▲龍志くんと一緒に過ごす時間は楽しくて仕方ないと、語る忠さん。龍志くんもジジイが大好き!



▲住吉会館ルビナス2階にある「のどか広場」で夢中に遊ぶ龍志くんと

できるようになるでしょうし、もっと楽しいのではないのでしょうか。孫を育てているというより、一緒に遊んでいるという感じです」と目を細めます。

「今の人は色々大変だと思いますが、若いうちに子育ての楽しさや子どもの可愛さを知るのもいいことですよ」と話す忠さん。孫育てをしながら、料理に腕を振るったり、シルバー人材センターの仕事で子どもたちの登下校を見守ったりもしており、第二の人生をいきいきと楽しんでいます。

※「イクジイ」とは、育児に積極的に関わるジジイです