

# ひきこもり関連 ブックリスト

ひきこもりや不登校、メンタルヘルスなどに関する本や、ひきこもりを体験した方たちの言葉を綴った本を集めました。

## 【当事者の方へ】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
1	暗闇でも走る 発達障害・うつ・ひきこもりだった僕が不登校・ 中退者の進学塾をつくった理由	安田 祐輔／著	講談社	2018.4	T/289.1/ヤスタ/	1109101269
2	「就活ひきこもり」から脱出する 本	今村 邦之／著	実務教育出版	2019.9	/366.29/イマ/	0112061079
3	今ひきこもりの君へおくる踏み出 す勇氣	吉濱 ツトム／著	ベストセラーズ	2019.8	4W/367.68/ヨシ/	0112042589
4	ひきこもり・ニートが幸せになる たった一つの方法	伊藤 秀成／著	雷鳥社	2016.10	4W/367.68/イト/	1108451897
5	ひきこもりのライフプラン 「親亡き後」をどうするか	斎藤 環／著	岩波書店	2020.4	4W/367.68/サイ /	0112135005
6	ひきこもりでいいみたい 私と彼らのものがたり	芦沢 茂喜／著	生活書院	2018.7	4W/369.28/アシ /	0111903319
7	学校に行きたくない君へ 大先輩たちが語る生き方のヒント。	全国不登校新聞社／ 編	ポプラ社	2018.8	T/371.42/カツ/	0111905753
8	ひきこもってみえてきたわたしの 輪郭 心が自由になるヒント	京都ARU編集部／編 著	クリエイツかもが わ	2019.8	/371.42/ヒキ/	0112051723
9	不登校になって伸びた7つの能 力 小・中・高に通わずに大学へ行った私が 伝えたい	吉田 晃子／著	廣済堂出版	2019.10	T/371.42/ヨシ/	1109648764
10	「HSP」で「ひきこもり」だけど私 は元気です。	かほり／著	ソシム	2020.7	T/493.79/カホ/	1109899490
11	ヒキコモリ漂流記	山田ルイ53世／[著]	KADOKAWA	2018.8	TB/779.14/ヤマ /	1109062354
12	14歳	千原 ジュニア/著	講談社	2007.1	F/913.6/チハラ/	0110525132

## 【疲れた心と身体に】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
13	感情に振り回されない技術 穏やかに前向きなころを手に入れる44の習 慣	西多 昌規／著	大和書房	2015.11	4H/141.6/ニシ/	1108123447
14	10代から身につけたいギリギリ な自分を助ける方法	井上 祐紀／著	KADOKAWA	2020.5	T/146.8/イノ/	1109875136
15	本気でトラウマを解消したいあな たへ	藤原 ちえこ／著	日貿出版社	2020.2	4H/146.8/フジ/	0112113141
16	「なんとなく生きづらい」がフツと なくなるノート	前田 泰章／[著]	クロスメディア・パ ブリッシング	2019.8	4H/146.8/マエ/	1109624260
17	生きづらさを抱えるきみへ 逃げ道はいくらでもある	withnews編集部／著	ベストセラーズ	2019.4	T/371.42/イキ/	0112002773
18	医師が考案小林式自律神経スト レッチ	小林 弘幸／著	学研プラス	2019.10	4H/498.3/コハ/	1109655504
19	脳の疲れをリセットするここヨガ	綿本 彰／著	新星出版社	2019.10	4H/498.34/ワタ/	0112068642

## 【ご家族/周囲の方へ】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
20	人がいじわるをする理由はなに? (10代の哲学さんぽ)	ドゥニ・カンブシュネ/ 文	岩崎書店	2016.10	T/150/カン/	1108925601
21	子どもがひきこもりになりかけた ら (コミックエッセイ)	上大岡 トメ/著	KADOKAWA	2015.10	4W/367.68/カミ/	0111525551
22	親から始まるひきこもり回復 心理学が導く奇跡を起こす5つのプロセス	榊田 智彦/著	ハート出版	2019.3	4W/367.68/マス/ /	0111996830
23	中高年がひきこもる理由 臨床から生まれた回復へのプロセス	榊田 智彦/著	青春出版社	2019.12	S/367.7/マス/	0112090273
24	不登校を乗り越えるために 親と して何ができるか	高 賢一/著	北國新聞社出版 局	2017.9	/371.42/効/	0111750199
25	登校しぶり・不登校の子に親が できること (健康ライブラリー)	下島 かほる/監修	講談社	2019.9	/371.42/トウ/	0112050638

## 【支援者の方へ】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
26	地域におけるひきこもり支援ガイ ドブック 長期高齢化による生活困窮を防ぐ	境 泉洋/編著	金剛出版	2017.10	4W/367.68/サカ /	1108828235
27	ひきこもりサポーター養成テキス ト 総社市ひきこもり支援等検討委員会	西田 和弘/編著	総社市社会福祉 協議会	2019.6	4W/367.68/ニシ /	0112035701
28	不登校困った時の対応術40 WHYとHOWがよくわかる!	千葉 孝司/著	明治図書出版	2019.12	/371.42/チハ/	0112087779
29	ひきこもりの心理支援 心理職のための支援・介入ガイドライン	日本臨床心理士会/ 監修	金剛出版	2017.11	/371.42/ヒキ/	0111767903
30	不登校の予防と対応 教育カウンセリングで徹底サポート!	会沢 信彦/編著	図書文化社	2020.10	/371.42/フト/	0112197248

## 【ルポルタージュ】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
31	ひきこもる心のケア ひきこもり経験者が聞く10のインタビュー	杉本 賢治/編	世界思想社	2015.8	4W/367.68/スキ /	0111510325
32	ひきこもりと家族の社会学	古賀 正義/編	世界思想社	2018.1	4W/367.68/ヒキ /	1108953322
33	「大人の引きこもり」を救え!	廣岡 政幸/著	扶桑社	2017.3	4W/367.68/ヒロ/	0111694400
34	ルポひきこもり未満 レールから外れた人たち	池上 正樹/著	集英社	2018.9	S/367.7/イケ/ /	0111913195
35	中高年ひきこもり	斎藤 環/著	幻冬舎	2020.1	S/367.7/サイ/ /	0112104029

○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。(並びは請求記号順です)  
 ○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、お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。)