

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	こころの傷をゆっくりなおす本	新川田 譲/著	成美堂出版	2012.5	4H/146.8/シ	0111162335
2	引きこもり一週間脱出法 あなたならどんな工夫をしますか	富田 富士也/著	学研	2003.9	4H/146.8/トミ	0110681410
3	広く弱くつながって生きる	佐々木 俊尚/著	幻冬舎	2018.3	S/361.4/ササ	0111803705
4	ひきこもりは“金の卵”	柏木 理佳/著	日経BP日本経済新聞出版本部	2020.10	S/367.68/カシ	1111040299
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	株式会社ウチらめっちゃ細かい んで ひきこもり×在宅×IT=可能性無限大!	佐藤 啓/著	あさ出版	2020.12	4W/367.68/サト	0112208495
7	ひきこもっていても元気に生きる	高井 逸史/編著	新日本出版社	2021.6	4W/367.68/ヒキ	0112347053
8	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
9	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
10	HSPとひきこもり 「自分を生きる」 ためのひきこもり「ソロ活」のすすめ	高田 明和/著	廣済堂出版	2021.8	4H/493.79/効	1111195606
11	ヒキコモリ漂流記	山田ルイ53世/著	マガジンハウス	2015.8	779.14/ヤマ	0111510309
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	感情を整えるアトラーの教え	岩井 俊憲/著	大和書房	2016.4	4H/141.6/イワ	1108297464
14	しんどい心にさようなら 生きやすくなる55の考え方	きい/著	KADOKAWA	2020.3	4H/146.8/キイ	0112127347
15	生きづらさの生き方ガイド 不登校・ひきこもり・発達障害・LGBTQ+	大橋 史信/共著	日本法令	2021.7	371.42/オオ	1111199202
16	よくわかる心のセルフケア ストレス・不安・うつに負けない	貝谷 久宣/監修	主婦の友社	2019.4	4H/493.72/ヨク	0111994225
17	自律神経の名医が教える ココロとカラダの疲れとり大全	小林 弘幸/著	SBクリエイティブ	2021.2	4H/498.3/コハ	0112246915
18	脱力ヨガ ネガティブ感情1分流し	谷戸 康洋/著	学研プラス	2021.8	4H/498.34/ヤト	0112372716
19	心と体のもやもやがスーッと消える 食事術	工藤 孝文/著	文藝春秋	2019.12	4H/498.583/ウト	0112094929

【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	ひきこもり“心の距離”を縮めるコミュニケーションの方法 親も子も楽になる	山根 俊恵／著	中央法規出版	2021.9	4W/367.68/ヤマ	0112373666
21	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
22	不登校・ひきこもりから抜け出す7つのステップ	椎名 雄一／著	学びリンク	2021.6	371.42/シイ	0112358594
23	思春期の子どものところがわかる25のQ&A 非行・心理の専門家が子育ての悩みに答えます	名執 雅子／編著	ジアース教育新社	2019.8	379.9/ナト	1109618569
24	「心の病氣」がきちんとわかる本 症状・対処法・受診	齋藤 英二／監修	西東社	2019.6	4H/493.7/ココ	0112019633
25	子供と大人のメンタルヘルスがわかる本 精神と行動の異変を理解するためのポイント40	十一 元三／著	講談社	2014.9	4H/493.7/トイ	0111405564

【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	ナラティブ・セラピー・ワーク ショップ Book1	国重 浩一／著	北大路書房	2021.2	4H/146.8/クニ-1	1111140297
27	ひきこもりの理解と支援 孤立する個人・家族をいかにサポートするか	高塚 雄介／編	遠見書房	2021.3	4W/367.68/効	0112254012
28	ひきこもり、自由に生きる 社会的成熟を育む仲間作りと支援	宮西 照夫／著	遠見書房	2020.12	4W/367.7/ミヤ	0112219810
29	子どもの立場からの不登校、いじめ、引きこもりについてのQ&A	赤沼 侃史／著	風詠社	2016.5	371.42/アカ	1108290873
30	ひきこもりからの脱出 石田一宏の子どもの発達論を読み解く	石田 かつ子／編・著	新日本出版社	2020.5	371.42/ヒキ	0112154328

【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	ひきこもりのライフストーリー	保坂 渉／著	彩流社	2020.4	4W/367.68/ホサ	1109861169
32	ルポ「8050問題」 高齢親子“ひきこもり死”の現場から	池上 正樹／著	河出書房新社	2019.11	S/367.7/イケ	0112090257
33	8050問題 中高年ひきこもり、7つの家族の再生物語	黒川 祥子／著	集英社	2019.11	4W/367.7/クロ	0112080235
34	中高年ひきこもり	斎藤 環／著	幻冬舎	2020.1	S/367.7/サイ	0112104029
35	中高年ひきこもり 社会問題を背負わされた人たち	藤田 孝典／著	扶桑社	2019.11	S/367.7/フシ	0112079270

○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。)