

# 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	心がラクになる思考法 「うまくいかないことばかり」が改善される	細野 正人／著	ポプラ社	2022.2	4H/146.8/ホリ	0112433456
2	生きのびるための「失敗」入門	雨宮 処凛／著	出書房新社	2022.1	T/159.7/アマ	0112429157
3	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
4	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
5	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
6	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
7	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
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	ひきこもれ ひとりの時間をもつということ	吉本 隆明／著	SBクリエイティブ	2020.9	S/371.42/ヨシ	1109945574
10	いまこそ語ろう、それぞれのひきこもり	林 恭子／編	日本評論社	2020.5	4H/493.7/イマ	0112152740
11	「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	4H/493.79/カホ	0112162592
12	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

## 【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	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
14	逃げる技術 ギリギリまで我慢してしまうあなたへ	根本 裕幸／著	徳間書店	2020.8	4H/146.8/ネモ	0112178618
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	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
17	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
18	心療内科医が教える家庭でできるセルフメンタルケア	山岡 昌之／監修	徳間書店	2020.6	4H/498.39/シン	0112158587
19	もう無理、と思ったらやってみて モヤモヤ・クヨクヨを手放す科学的に証明された方法	堀田 秀吾／著	小学館	2022.3	4H/498.39/ホツ	0112453732

## 【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	2022.4	4W/367.68/ヤマ	1111567432
21	息子、娘が中高年ひきこもりでもどうにかなるって本当ですか？ お金のプロに相談してみた!	畠中 雅子／著	時事通信出版局	2022.3	4W/367.7/ハタ	1111538318
22	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
23	CRAFTひきこもりの家族支援ワークブック 共に生きるために家族ができること	境 泉洋／編著, 野中 俊介／著, 山本 彩／著, 平生 尚之／著	金剛出版	2021.7	371.42/クラ	1111496467
24	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
25	「心の病気」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

## 【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	セルフ・ネグレクトのアセスメントとケア ツールを活用したゴミ屋敷・支援拒否・8050問題への対応	岸 恵美子／編著	中央法規出版	2021.6	4W/367.75/キシ	1111175004
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 かづ子／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	コンビニは通える引きこもりたち	久世 芽亜里／著	新潮社	2020.9	S/367.68/クセ	0112182410
33	見過ごされた貧困世帯の「ひきこもり」 若者支援を問いなおす	原 未来／著	大月書店	2022.1	4W/367.68/ハラ	1111510788
34	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
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)

○請求記号に4H・4W・4Sがついている本は3階健康・安心・防災スペース、Tは2階ティーンズコーナー、Sは2階新書コーナーにあります。

○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、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。)



**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>