

「発達障害とともに生きる」を支える

このブックリストでは、大人の発達障害について扱ったものを紹介しています。
発達障害について調べるために役立つ本やウェブ・サイト、相談窓口を紹介した「調べものガイド」も、ぜひご覧ください。

ブックリスト「自閉スペクトラム症への理解と支援」はこちらから▶

(<https://otepia.kochi.jp/dataBooklist/library/202012251103462tsq84/自閉スペクトラム症への理解と支援.pdf>)

調べものガイド「発達障害について調べる」はこちらから▶

(<https://otepia.kochi.jp/dataSearch/library/20221201093000dnvayz/発達障害パスファインダー.pdf>)



【障害の特性を理解し、サポートする】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
	内容紹介					
1	成熟した発達障害 その姿を性格的にサポートする方法 多くの当事者や支援者との対話を積み重ねてきた著者が、大人になった発達障害の人々の姿を、「発達像」としてではなく、「性格像」として捉えることにより、「成熟した発達障害」という新たな視点からの支援を提示する。	小栗 正幸／著	金剛出版	2025.11	4H/493.76 /ホ	0112856977
2	男女で違う大人の発達障害の現れ方と支え方 発達障害(ASDとADHD)の大人に現れやすく、周囲が戸惑ってしまう特性への理解の手助け、サポートのしかたを具体的に解説。さまざまな特性を持つ人と、同じ環境で一緒に過ごしていくヒントが満載。	宮尾 益知／監修	大洋図書	2025.2	4H/493.76 /タ	0112774865
3	発達障害の基礎知識 0歳から大人、進学から就職へのすべてがわかるハンドブック 発達障害について幅広く丁寧に説明する入門書。ADHD・ASD・LDの診断基準、男女それぞれの特性、乳幼児期・思春期・青年期・大人の傾向、発達障害の夫と暮らす妻の問題、発達障害者雇用の最前線まで紹介する。	宮尾 益知／著	河出書房新社	2024.8	4W/378/ミ	1112331432
4	大人の発達障害<ADHD、ASD> 職場で、家庭で、周囲ができるアドバイスとサポート 発達障害のある人の「生きづらさ」を軽減するには、周囲の人の理解と対応が重要。工夫次第で「特性」によるトラブルを防ぐことができる。大人の発達障害の特性と、当事者への具体的なサポート法を詳しく解説する。	岩波 明／監修	NHK出版	2024.3	4H/493.76 /ホ	0112670806
5	大人の発達障害まるごと解決BOOK 名医が教える人生100年時代の新常識 落ち着きがない、気分にムラがある、ルールが守れない、衝動的に行動する…。大人の発達障害とは何か、職場に溶け込めないのはなぜかを解説し、自立して生きる方法を紹介する。47都道府県相談・支援機関リスト付き。	星野 仁彦／監修	日東書院本社	2023.8	4H/493.76 /ホ	0112606601
6	大人のギフテッド 高知能なのになぜ生きづらいのか？ 発達障害のひとつであるギフテッド。高知能で恵まれた人と見られがちな彼らが、幼少期から大人になるまで抱えている生きづらさの悩みとは何か。彼らが人生で成功するには、世界的権威がギフテッドの特性を明らかにする。	ジャンヌ・シオー＝ファクシャ ン／著 鳥取 絹子／訳	筑摩書房	2023.5	371.5/ヲ	1111896856

【学生期のサポート】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
	内容紹介					
7	学生や新人が「発達障害かもしれない」と感じたら それぞれの困りごとから考え、ともに成長する学習者支援 発達障害の理解や発達障害の障害特性への対応の知見を押さえたうえで、発達障害の診断にとらわれず、看護・医療の教育者・支援者が対応に何らかの問題・課題があると感じる学生や新人らへの支援の考え方や実践を紹介する。	川上 ちひろ／著	医学書院	2025.8	4H/490.7/ カ	1112460496
8	発達障害のある学生を支援するプログラム・マニュアルとともに「気づき」「学び」「成長」するために 発達障害のある大学生が自身の特性を理解し、大学生活をより良く送るための支援プログラムを紹介したマニュアル。支援者が現場で活用できるよう、各回のプログラムの進め方をわかりやすく解説。家族プログラム用の資料も収録。	太田 晴久／監修 五十嵐 美紀／主執筆・編集	星和書店	2025.1	4W/378/ハ	1112808413
9	大学生活と成長支援 発達障害学生支援の覚え書き 大学における発達障害のある学生・疑われる学生の実像や、発達障害の特性と困り事・ニーズを分析し、支援の課題を浮き彫りにする。実際の障害学生のアセスメント業務で留意したい点などにも言及する。	篠田 晴男／著 篠田 直子 ／著	三恵社	2024.5	4W/378/シ	0112694764
10	今どきナース・看護学生の言動に困ったとき読む本 こだわりが強すぎる、すぐ感情的になる、不満ばかりで自分からは積極的に動かない…。心理学のプロが、Z世代、ゆとり・さとり世代、発達障害などの看護学生や看護スタッフの困った言動の理由とその対応法を42の事例で解説。	谷原 弘之／著	メヂカルフレンド社	2024.5	4H/492.98 3/タ	1112320427
11	発達障害のある大学生のアセスメント 理解と支援のための実践ガイド 発達障害のある大学生の支援におけるアセスメントの重要性と役割を解説。各機能障害に関連した支援ニーズを取り上げ、初回相談からアセスメント、オーダーメイドな支援までどのようにつなげていくか、事例を交えて紹介する。	高橋 知音 ほか／編著	金子書房	2024.3	4W/378/ハ	0112682359

【当事者の「困った」に寄り添う】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
	内容紹介					
12	発達障害の特性がある看護師・看護学生のための毎日がちょっとラクになる本 学校・実習・職場での困りごとと解決法	川上 ちひろ／編著	メヂカルフレンド社	2026.6	4H/498.14 /加	1112945280
	発達障害のある看護師や看護学生が、学習や実習、臨床、日常生活の中で直面しやすい困難を整理し、自分らしく看護の世界で生きるための実践的なヒントを紹介。発達障害とうまく付き合うコツ、チェックリストも収録する。					
13	発達障害のある大学生のための自立ナビ コミュニケーションが苦手な人の就活ガイドブック	藤川 徹／著	中央法規出版	2025.7	4W/378/ワ	0112825419
	発達障害のある大学生に向けて、大学からスムーズに社会生活へ移行し自立するまでの道筋を紹介。充実した学生生活を送るための大切な視点、就職を見据えた活動や準備、必要なサポートなどを具体的に解説する。					
14	大人の発達障害 働き方のコツがわかる本	太田 晴久／監修	講談社	2024.2	4H/498.8/ 朴	0112664210
	昭和大学附属烏山病院の発達障害専門外来で行われている成人の発達障害向けのプログラムを参考に、職場での仕事の進め方や、対人関係などを改善するためのメソッドをまとめる。					
15	もしかして発達障害？ ADHD・ASD 「うまくいかない」がラクになる	司馬 理英子／著 都会／マンガ	主婦の友社	2024.1	4H/493.76 /シハ	0112736130
	発達障害は、「脳のクセ」によって生活に困りごとや悩みが起きている。「クセ」を理解して、じょうずにつきあっていけば、困りごとを減らすことができる。ADHD・ASDのシーン別対処法を紹介する。					
16	精神疾患のある人を支援困難にしないための基本スキルと対話のコツがわかる本	小瀬古 伸幸／著	中央法規出版	2024.1	4W/369.28 /コセ	1112180896
	精神疾患をもつ人を支援するための7大原則を示し、統合失調症、双極症、うつ病、アルコール依存症、発達障害、認知症の各疾患と具体的なケースを解説。頻繁な電話、ゴミ屋敷などの困難ケースを解決できるプロの技も紹介する。					
17	マンガでわかる中高年のADHD・ASD生きづらさ克服ガイド	福西 勇夫／著、福西 朱美／著	法研	2022.9	4H/493.76	111699433
	これって、発達障害？ それとも年のせい？ 年齢を重ねてあらわれる困りごとの変化にどう対応したらよいか、精神科医がマンガとともにわかりやすく解説する。チェックリスト付き。					
18	リワーク専門の心療内科の先生に「働きながら発達障害と上手に付き合う方法」を聞いてみました	亀廣 聡／著	日本実業出版社	2022.9	4H/493.76 /かみ	0112501613
	大人の発達障害とグレーゾーンの傾向と対策が、実際の診療内科に受診したような感覚でわかる本。ADHD傾向のある人、パートナーの発達障害に悩む人など4人のストーリーを通して、診察から改善までをわかりやすく解説する。					
19	大人の発達障害 仕事・生活の困ったによりそう本	太田 晴久／監修	西東社	2021.3	4H/493.76 /朴	0112240011
	ケアレスミス、遅刻ぐせ、空気が読めない、片づけられない、忘れ物が多い…。職場や生活の中で生きづらさを感じている人に向けて、34の「困った」を解決するヒントをやさしく示す。					

【医療関係者向け】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
	内容紹介					
20	神経発達症の理解と支援 基礎から学び、実践に活かす	本田 秀夫 ほか／著	金子書房	2025.10	4H/493.76 /ホ	1112818974
	約10人に1人が抱える生きづらさの背景にある神経発達症(発達障害)について、それぞれの症状と支援の考え方を分かりやすく紹介する。当事者によるエッセイも収録。					
21	これ一冊で大人の発達障害がわかる本	岩波 明／編集	診断と治療社	2023.4	4H/493.76 /コ	1111854459
	急増する大人の発達障害。ADHDとASDを中心とした成人期の発達障害について、その概念、症状、診断から治療に至るまで、実地臨床に必要な知識を第一線の臨床家が詳細に解説する。					
22	「大人の発達障害」トリセツのつくりかた 一般病棟における入院患者の評価と対応に役立つ実践的知識!	井上 真一郎／編著	中外医学社	2020.8	4H/493.76 /イ	1111013825
	大人の発達障害に関する実践的知識と介入方法を豊富な図表とともに具体的に解説。新しい気づきや有用なアイデアが満載の、多職種によるクロストークや、大人の発達障害への理解が深まるエキスパートのコラムも充実。					

*内容紹介はTRC MARC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。
○請求記号に4H・4Wがついている本は3F健康・安心・防災スペースにあります。
○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、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>