

ひきこもり ご家族・支援者のための

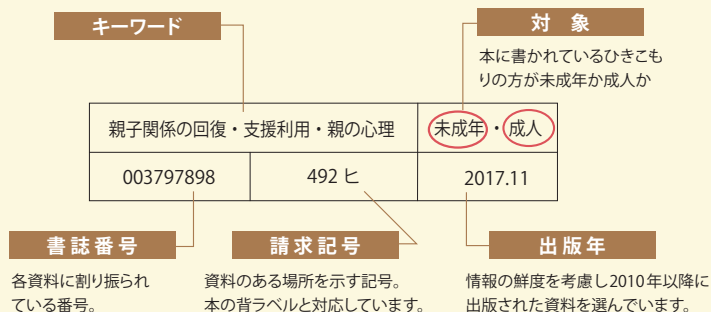


おすすめ 資料リスト

Kamataekimae Library

このブックリストでは、大田区にある16の区立図書館で所蔵している「ひきこもり支援」に関する資料を紹介しています。情報の鮮度を考慮し、2010年以降に出版された資料から厳選して掲載しました。資料はすべて、インターネットから予約して大田区内の図書館で受け取ることも可能です。

■資料の見かた



ご家族・支援者の方へ

ひきこもりの方のご家族や、支援団体、カウンセラー、学校関係者など、ご本人の周りにいらっしゃる方へ、以下の資料をご紹介します。



『私はこうしてサバイバルした』

松本俊彦・斎藤環・井原裕／監修 日本評論社

生きづらさを抱えて苦しむ人へ。うつ病、依存症、引きこもり……。それでも生き抜いてきた当事者、回復者たちが贈る、人生をサバイバルするためのヒントとエール。ほか、当事者であり、精神科医など支援者でもある人の証言や、当事者が切り拓く新しい支援のかたちを紹介する。

体験談・精神医療		未成年・成人
003759324	498.3 フ 2017	2017.8



『何度でもやりなおせる-ひきこもり支援の実践と研究の今』

漆葉成彦・青木道忠・藤本文朗／編著 クリエイトかもがわ

ひきこもり経験のある人や家族の声をはじめ、医療・教育・福祉・雇用など、支援関係者によるひきこもり支援実践の現状を紹介。また、ひきこもり問題研究と支援の課題も収録。

精神科医療・教育・福祉		未成年・成人
003726203	371 ナ	2017.5



『ひきこもり支援者読本』

内閣府子ども若者・子育て施策総合推進室

支援者に向けて、ひきこもり支援の第一線で活躍する研究者、実務家による、実践的知識や制度などを解説。内閣府主催シンポジウム「生きづらさを抱える子ども・若者によりそう」(平成23年)にて配布された資料。

ガイドライン・精神保健・就労		未成年・成人
003027952	371.4 ヒ	2011.7



『まんが やってみたいくなるオープンダイアログ』

斎藤環／解説 水谷緑／まんが 医学書院

「対話実践」は誰にでもできる！オープンダイアログのエッセンスを2時間でつかめるよう、6編の物語と4章の解説で構成。オープンダイアログの5つの柱、始め方、してはいけないことなどについて理解できる。

集団療法・語り・コミック形式		未成年・成人
004130135	493.72 サ	2021.3



『支援者・家族のためのひきこもり相談支援実践ガイドブック』

原田豊／著 福村出版

ひきこもり問題には、発達障害や精神疾患が深く関わっている現状を踏まえ、ひきこもり相談支援に求められる理解と実践について事例を基に解説。

8050 問題・発達障害・精神医療		未成年・成人
004080732	369.2 ハ	2020.10

大田区立 蒲田駅前図書館

〒114-0052 東京都大田区蒲田5丁目13番26-301号

Tel 03-3736-0131 FAX 03-3736-1094

交通：JR 蒲田駅東口より区役所方面 徒歩5分

開館時間：朝9時から夜20時まで

休館日：毎月第3木曜日（施設都合により変更になる場合があります）

ご家族の方へ

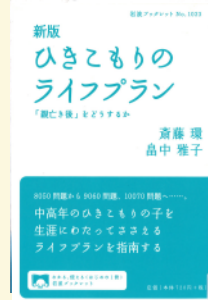
ご家族で気になっている方へ、以下の資料をご紹介します。



『不登校・ニート・ひきこもりの家族に贈る
気持ちを切り替える力<レジリエンス>』
森薫／著 学びリンク

今、明るく前向きに生きるために必要なスキルは、“切り替える力(レジリエンス)”。家族支援カウンセラーが、自身の経験をもとに、“うつ気分”を明るく前向きな気分へと切り替える具体的な方法を紹介します。

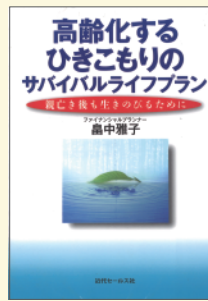
こころ・心理学・回復力		未成年・成人
003773711	371 毛	2017.9



『ひきこもりのライフプラン
「親亡き後」をどうするか 新版』
斎藤環・畠中 雅子／著 岩波書店

ひきこもり状態にある人たちの大半は、親の経済的支援のもとで暮らしている。ひきこもりが一生続いたとしても、親の現在の資産を最大限に活用して、子を生涯支えられるライフプランの作り方をアドバイスする。

お金・制度		未成年・成人
004038299	367.6 サ	2020.4



『高齢化するひきこもりのサバイバルライフプラン』
畠中 雅子／著 近代セールス社

高齢化するひきこもりの子の、親亡き後の生活設計の立て方について、住まいの確保や相続の問題、兄弟・姉妹への配慮など、さまざまな角度からまとめる。Q&A や、精神科医・斎藤環との対談等も収録。

お金・制度		未成年・成人
003128128	367.6 ハ	2012.7



『ひきこもり脱出支援マニュアル』
田村 毅／著 PHP 研究所
諦めなくてよい、親ができることはたくさんある。30年間、精神科医としてひきこもりとその家族に関わってきた著者が、家族からの質問に答えるかたちで、「家族療法」の考え方と具体的なメソッドを紹介する。

親子関係の回復・支援利用・親の心理		未成年・成人
003347957	371.4 タ	2014.4

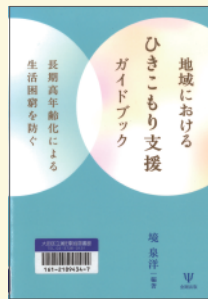


『親から始まるひきこもり回復
ー心理学が導く奇跡を起こす5つのプロセス』
榎田 智彦／著 ハート出版
ひきこもりで最初に着手すべきは就労・就学支援ではなく、「何よりも先に親子関係を回復させる」こと。心理学的な裏付けを中心として、ひきこもるわが子への考え方や回復への全体像を、5つのプロセスごとにわかりやすく解説する。

親子関係の回復・心理		未成年・成人
003933333	367.6 マ	2019.3

支援者の方へ

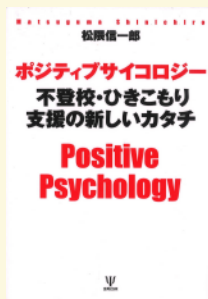
支援団体、カウンセラー、学校関係者など、ひきこもりの方をサポートしている関係者の方へ、以下の資料をご紹介します。



『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
ひきこもり状態にある人にとって魅力的な居場所を地域に確保し、その居場所にどう繋げ、どう支援していくかを紹介。また、生活困窮者自立支援法を踏まえたひきこもり支援のあり方を、当事者視点から提案する。

居場所づくり・生活困窮者自立支援		未成年・成人
003775561	367.6 サ	2017.10



『ポジティブサイコロジー
不登校・ひきこもりのための行動活性化』
松隈信一郎／著 金剛出版

不登校やひきこもりの若者の強みを生かしながら支援を続けてきた著者が、ポジティブサイコロジーの科学的根拠に基づく実践的アプローチを紹介する。

心理学・ガーデンアプローチ		未成年・成人
004082952	371.4 マ	2020.10



『ひきこもりでいいみたいー私と彼らのものがたり』
芦沢 茂喜／著 生活書院
「ひきこもっている今」を認める。ひきこもりを解決し、本人、家族との関係を終結させることを目的化するのはなく、関係の継続を目指し大事にするソーシャルワーカーが、自身の実践を綴る。

関係性の継続・ソーシャルワーカー・対話		未成年・成人
003863005	369 ア	2018.7



『ひきこもり問題を講義する
専門職の相談支援技術を高めるために』
近藤 直司／著 岩崎学術出版社
ひきこもりは様々な専門職が連携して取り組むべき問題で、対応には特有の「技術」が必要となる。ひきこもり問題のポイントと相談支援技術をレクチャー。

アセスメント・精神医療		未成年・成人
004001057	493.7 コ 2019	2019.12



『不登校・ひきこもりのための行動活性化
ー子どもと若者の“心のエネルギー”がみるみる溜まる認知行動療法』
神村 栄一／著 金剛出版

不登校の指導性と、ひきこもりの状態にある若者の支援の現場で語られる「心のエネルギー」とは何か。行動活性化の概説から実施方法、実施に際しての注意点を易しく解説する。

行動活性化・心理学		未成年・成人
003943118	371 カ	2019.5