

特集展示「みんなちがって みんないい ～地域で一緒に考える不登校～」

読書案内

この案内は、学校に行きづらい子を持つ親のためのコミュニティ「ふちゅう道しるべ」のメンバーをはじめ、同じ思いを持つ関連団体の保護者が、実際に子どもの不登校の理解の助けになった本やつらいときに癒された本などを紹介したリストです。ご活用ください。

令和5年11月 府中市立中央図書館

【不登校の理解の助けになった本】

	書名	著者名	出版社	府中市立図書館所蔵	「ふちゅう道しるべ」メンバー等のコメント
1	保健室から見える親が知らない子どもたち 大人が気づかない、意外なこころの落とし穴	桑原 朱美／著	青春出版社	○	完全なる不登校前の保健室登校や保健室へ来る子どもたちの関わり方や心の解釈がなるほどと思うことがたくさんありました。
2	おやときどきこども	鳥羽 和久／著	ナナロク社	○	親と子という関係のあり方を考えさせられた本。
3	臨床心理士と精神科医の夫婦が子育てで大事なことを全部まとめてみました	杉野 珠理・荒田 智史／著	集英社クリエイティブ	○	こんな時どうする？が書かれてる本。
4	子どもの発達障害 子育てで大切なこと、やってはいけないこと	本田 秀夫／著	SBクリエイティブ	○	不登校がテーマではないですが、助けになった本です。
5	不登校から脱け出すたった1つの方法 いま、何をしたらよいのか？	菜花 俊／著	青春出版社	○	この3冊は、自分で要約メモをまとめて、子どもの気持ちの理解や対処に役立てました。
6	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	○	
7	不登校は1日3分の働きかけで99%解決する	森田 直樹／著	リーブル出版		
8	「学校に行きたくない」と子どもが言ったとき親ができること	石井 志昂／著	ポプラ社	○	不登校新聞編集長・石井志昂さんの本。たくさんの事例とともに、わかりやすく、温かく語りかけてくれます。
9	学校に行けない「からだ」不登校体験の本質と予防・対応	諸富 祥彦／著	図書文化社	○	納得感があつた本です。
10	明るい不登校 創造性は「学校」外でひらく	奥地 圭子／著	NHK出版	○	著者は東京シューレの設立者。今より不登校(登校拒否)が社会で受け入れられない時代から支援を切り開いていった親の思いに元気づけられる。
11	不登校-親子のための教科書 NPOカタリバがみんなと作った	今村 久美／著	ダイヤモンド社	○	不登校の背景から子どもへの対応のポイント、利用できる資源や情報など、バランスよくつまっていて実践的。
12	もう不登校で悩まない！おはなしワクチン	蓑田 雅之／著	びーんずネット		「不登校という概念をこの世からなくしたい」との思いから、全国で「おはなしワクチン」の活動をされている蓑田さんのお話が本になりました。
13	「もう大丈夫！」不登校そうだしつ	阿部 伸一／著	ジーオーティー	○	ブログ「不登校でもイイじゃん」を運営している阿部伸一さんの最新書。やさしく温かくシンプルなことばで、様々な不安や質問に答えている本です。
14	雲の向こうはいつも青空	びーんずネット／編	びーんずネット		不登校保護者のためのオフライン親の会を運営されている「びーんずネット」さんが、全国の不登校経験者取材された本です。毎年2冊発行されています。
15	学校に行きたくない君へ [正] 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	○	不登校当事者が、いろいろな分野の人生の先輩に体当たりで行ったインタビュー集です。
16	学校に行きたくない君へ 続 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	○	
17	大丈夫!不登校。70人の先輩たちからのエール	荒井 裕司／編著	ほんの森出版	○	100回を超える不登校支援のセミナーから生まれた、70余人の当事者と保護者、15人の支援者の思いが凝縮された本です。70人通りの生きざまから。
18	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・星山 海琳／著	廣済堂出版	○	小学校1年生から学校に行かないことを選択した親子の体験談です。自分の人生を自分のものとして生きている姿から学ぶものが多いな、と思います。
19	学校は行かなくてもいい 親子で読みたい「正しい不登校のやり方」	小幡 和輝／著	エッセンシャル出版社	○	「不登校は不幸じゃない」という活動をされている小幡和輝さん。たくさんの体験談が胸に響きます。
20	こんな僕でも社長になれた	家入 一真／著	ワニブックス		クラウドファンディングで有名なCAMP FIREの社長の生きざま。
21	学校に行かない君が教えてくれたこと 親子で不登校の鎧を脱ぐまで	今 じんこ／著	オーバーラップ		この本は全く同じ境遇で泣けました。
22	不登校ひきこもりこころの道案内 今日からできる具体的対応法	金馬 宗昭／著	学びリンク		私が最近ハマっていたブログ、引きこもりサバイバーさんがブログの中で紹介された本です。この本はまだ読んでいないのですが、ブロガーさん自身が8年もの引きこもり生活からどのように復活できたか、何が必要だったのかが赤裸々に書かれていてとても興味深く感じています。

【保護者自身がつらいときに癒された本】

	書名	著者名	出版社	府中市立図書館所蔵	「ふちゅう道しるべ」メンバー等のコメント
23	たんぽぽの日々 俵万智の子育て歌集	俵 万智／著 市橋 織江／写真	小学館	○	親のメンタル充電も大切ですね。その流れで本を読むエネルギーが無い時に助けてもらって一冊をご紹介させて下さい。短歌と写真だけ眺めて閉じる日もあれば、その短歌が生まれた背景も読む日があったり、気分に合わせてパラパラめくれます。これに限らず短歌や俳句は何より短いし、読むというより眺め流していても、これは！という一首一句は不思議と心に留まり鍼灸のごとくジワジワと効いてきます。学校に行けていたら、勉強も部活も学外体験も経て成長しているだろうに…と落ち込んだ日に心に留まった一首のページを。
24	それしかないわけないでしょう	ヨシタケ シンスケ／著	白泉社	○	これ、私もホッとさせられました。つい、先のことを悲観してしまう時「それしかないわけ ないでしょう」と。あ、そうよね、冷静になれますね。
25	生協の白石さん	白石 昌則／著	講談社	○	20年前位に購入した本です。何となく気持ちに余裕がない時に読んで大笑いする部分もあり、クスッと笑えるそんな本です。大学にある生協の社員さんが学生からの意見に返答をするのですが、返し方、言葉の使い方がとても面白いです。
26	眠れぬ夜はケーキを焼いて 1-3巻	午後／著	KADOKAWA		眠れぬ夜は、作者自身、生きづらさを日々感じながら過ごしているのですが、そんな自分を受け入れながら自分の機嫌を自分で良くしようと好きなことをしているみたいな話、というかマンガです。3巻まで出ていて、マンガですが所々に作者の吹きや焦らなくても大丈夫だと思わせるような言葉の使い方と絵が良いです。
27	ぼちぼちいこか	マイク=セイラー／作 ロバート=グロスマン／絵	偕成社	○	
28	ヒーリング・キャット [1]	葉 祥明／著 甘露寺 圭郁／英訳	晶文社		葉祥明さんの絵本。昔から大好きで、沢山絵本がありますが、とても癒されます。絵も言葉も素敵です。鎌倉に美術館もあり、娘も大好きな場所です。
29	ヒーリング・キャット 2 オープン・ユア・ハート	葉 祥明／著 甘露寺 圭郁／英訳	晶文社		この絵本は秋に不登校になって、その冬に2人でこの美術館に講演会を聞きに行き、娘が欲しいと言って買った2冊です。
30	反応しない練習 あらゆる悩みが消えていくブッダの超・合理的な「考え方」	草薙 龍瞬／著	KADOKAWA	○	少し、趣旨とずれてしまいましたが、本を読む気にもならないほど精神的に疲れていた不登校初期に、草薙龍瞬(くさなぎりゅうしゅん)さんの本をオーディブル(Amazonオーディオブック)で聴いていました。『反応をしない練習』の他にも何冊もあり、すべて聴きました。心を立てなおす方法を、わかりやすく優しく教えてくれます。オーディブルだとご本人の語りで聴くことができるので、まさに説法を聞いているような感じです。(僧侶の方です。)おすすめです。担任の先生の言葉に猛烈な怒りを感じたとき、こちらを繰り返し聞いて、怒りをおさめた経験あり。効果も保証します。
31	自分を許せば、ラクになる。ブッダが教えてくれた心の守り方	草薙 龍瞬／著	宝島社		草薙さんの本、こちらも小説仕立てでおおすすめです
32	あるがままに生きる	足立 幸子／著 形態波動エネルギー研究所／監修	ナチュラルスピリット; 改訂版		

【保護者自身の心身のマネジメントに関する本】

	書名	著者名	出版社	府中市立図書館所蔵	「ふちゅう道しるべ」メンバー等のコメント
33	万年不調から抜けだす がんばらないご自愛	竹内 絢香(著), 鈴木 裕介(監修)	KADOKAWA		セルフメンテナンスのアイデア集。マンガで読みやすい。
34	「今ここ」神経系エクササイズ 「はるちゃんのおにぎり」を読むと、他人の批判が気にならなくなる。	浅井 咲子	梨の木舎		自律神経から自分の状態に気付いて整える方法。子どもの状態を感じ取るのにも役立つ。
35	不安・イライラがスッと消え去る「安心のタネ」の育て方 ポリヴェーガル理論の第一人者が教える47のコツ	浅井 咲子	大和出版		
36	こころが晴れるノート:うつと不安の認知療法自習帳	大野 裕	創元社	○	落ち込んだ時に自分でできる、認知療法と対人関係療法のワークシート。
37	「うつ」が楽になるノート	水島 広子	PHP研究所		落ち込んだ時に自分でできる、認知療法と対人関係療法のワークシート。
38	セルフ・コンパッションのやさしい実践ワークブック	ティム・デズモンド	星和書店		自分で自分を癒すための方法を教えてくれる本です。これをはじめて、2ヶ月たちましたが、自分が心穏やかにポジティブに過ごす時間が増えて、驚いています。もう私の生活から手放せないです。自分が、自分のいちばんの味方になれます。ただ、こちらは、読んで癒されるものではなく、実際にやることで効果がでるもの、癒されるものなので、実践したい！と思える方におすすめです。
39	セルフケアの道具箱	伊藤絵美(著)	晶文社	○	不登校状態は親のメンタルもだいぶ削られていくので、そこのケアにも目を向けた場合…で挙げました。

【子どもとの接し方に関する本】

	書名	著者名	出版社	府中市立図書館所蔵	「ふちゅう道するべ」メンバー等のコメント
40	はじまりは愛着から 人を信じ、自分を信じる子どもに	佐々木 正美／著	福音館書店	○	子どもへの接し方に役立つ本です。子育てで大切なこと、安心できる愛着関係が結べていれば大丈夫、と温かい語り口で基本に戻らせてくれる。
41	子どもが聴いてくれる話し方と子どもが話してくれる聴き方大全	アデル・フェイバ・エリン・マズリッシュ／共著	きこ書房	○	ペアレントトレーニングのような本。会話例やマンガ、ワークシートなどで、わかりやすい。
42	親業 子どもの考える力をのばす親子関係のつくり方	トマス・ゴードン／著 近藤 千恵／訳	大和書房	○	「親業」は古い本ですが、親子関係の見直しにオススメです。
43	10代の子どもの心のコーチング 思春期の子をもつ親がすべきこと	菅原 裕子／著	PHP研究所	○	「子どもの心のコーチング」とともに、次男を産んだ時、助産師さんから勧められた本。ずーっとバイブルです。

【発達障害やHSC(Highly Sensitive Child)に関する本】

	書名	著者名	出版社	府中市立図書館所蔵	「ふちゅう道するべ」メンバー等のコメント
44	子どもの自己効力感を育む本	松村 亜里／著	WAVE出版	○	発達障害に関する本ですが、我が家の場合は不登校と大きく関連していたので子どもの理解にとっても役立ちました。なぜ授業が苦痛なのかとか。
45	自閉症スペクトラムの子のソーシャルスキルを育てる本 幼児・小学生編	本田 秀夫・日戸 由刈／監修	講談社	○	こちらは都立小児総合医療センターの児童精神科医師がお勧めする本の中から最近購入して読み途中のものです😊
46	発達障害の子どものびのび暮らせる生活サポートブック 幼児編	安倍 陽子・幸田 栄／著	すばる舎	○	生活しやすくなるアイデア集。実例写真が豊富で真似しやすい。
47	ブレインジム 発達が気になる人の12の体操	神田 誠一郎／著	農山漁村文化協会	○	感覚統合や原始反射の統合のエクササイズを自宅でやりたい人へ。
48	薬に頼らず家庭で治せる発達障害とのつき合い方	ロバート・メリロ／著 吉澤 公二／訳	クロスメディア・パブリッシング	○	感覚統合や原始反射の統合のエクササイズを自宅でやりたい人へ。
49	うちの火星人 [正] 5人全員発達障がい家族を守るための“取扱説明書”	平岡 禎之／著	光文社		
50	うちの火星人 続 全員発達障がい家族から学ぶ、個性とともに生きる知恵	平岡 禎之／著	光文社		
51	発達障害のある子の困り感に寄り添う支援 通常の学級に学ぶLD・ADHD・アスペの子どもへの手立て	佐藤 暁／著	学習研究社	○	
52	自閉症児の困り感に寄り添う支援	佐藤 暁／著	学研プラス		
53	HSP強みdeワーキング 洞察系・共感系・感覚系	皆川 公美子／著	梨の木舎	○	
54	HSCの子育てハッピーアドバイス HSC=ひといちばい敏感な子	明橋 大二／著 太田 知子／イラスト	1万年堂出版		

【国の不登校への取り組みについての本】

	書名	著者名	出版社	府中市立図書館所蔵	「ふちゅう道するべ」メンバー等のコメント
55	教育機会確保法の誕生 子どもが安心して学び育つ	フリースクール全国ネットワーク・多様な学び保障法を実現する会／編	東京シュレー出版		2019年に施行された「教育機会確保法」がどのような思いと行動で作られたのか、その軌跡を知ることができます。

【国の不登校への取り組みについてのサイト】

「誰一人取り残されない学びの保障に向けた不登校対策」(COCOLOプラン)	文部科学省ホームページ	https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1397802_00005.htm 
---------------------------------------	-------------	---

【学びとは何か、学校とは何か、について考える本】

	書名	著者名	出版社	府中市立図書館所蔵	「ふちゅう道しるべ」メンバー等のコメント
56	子どもたちに民主主義を教えよう 対立から合意を導く力を育む	工藤勇一・苫野一徳／著	あさま社	○	今の子どもたちが生きている世界は、どうしてこんなに息苦しいんだろう、という思いから読んだ本です。
57	冒険の書 AI時代のアンラーニング	孫 泰蔵／著 あけたらしろめ／挿絵	日経BP	○	子どもたちが苦しんでいる「学校」とはどういうところなのか、「学び」とはそもそも何なのか、という問いに向き合う本。一章が短いので読みやすいです。
58	考える。動く。自由になる。15歳からの人生戦略	工藤 勇一／著	実務教育出版	○	中高生向けに書かれた本ですが、「10年後の君は、いまの君からは想像もできないほど、ほぼ別人になっている」という言葉にハッとしました。子どもの人生は子ども自身のもの。子ども自身が、考え、動くことを、とにかく見守ることが親の役目なんだと思いました。

【子ども自身の心のマネジメントに関する本】

	書名	著者名	出版社	府中市立図書館所蔵	「ふちゅう道しるべ」メンバー等のコメント
59	子どものためのマインドフルネス 2 おはようからおやすみまで、毎日のルーティンの中で楽しくできる!	キラ・ウィリー／著 アンニ・ベッツ／イラスト	創元社		絵本としても絵がきれい。寝る前の読み聞かせにも使える。
60	おこりたくなったらやってみて! ガストンのきぶんをととのえるえほん	オーレリー・シアン・ショウ・シーヌ／ぶん・え 垣内 磯子／やく	主婦の友社	○	「ガストンのきぶんをととのえるえほん」シリーズです。怒りなくなったら、はしゃぎすぎたら、はずかしくなったら、おちつかなかったら、やきもちやいたら…やってみてなどのシリーズがあり、誰でもネガティブな気持ちになること、そんなときの気持ちの整え方のヒントについて、かわいい絵本で紹介されています。
61	わたしの心の街にはおこるちゃんがいる 子ども当事者研究	子ども・子育て当事者研究ネットワークゆるふわ／著	コトノネ生活		子ども達の当事者研究の絵本。学校に行きたくない気持ちの研究や、友達とうまくいかない研究、ドン底から這い上がる研究など、少し元気になってきた子が自分について考えるのに良いと思う。弱ってる子には刺激が強いので、少し元気が出てからがお勧め。
62	こころキャラ図鑑 「感情」と友だちになろう!	池谷 裕二／監修 クリハラ タカシ／絵	西東社		感情教育の絵本。息子がネガティブな気持ちを押し込めすぎて体調不良になってしまった時に、本のキャラが気に入って、徐々に自分の気持ちに目を向けられるようになって安定した。
63	子どもと若者のための認知行動療法ワークブック 上手に考え、気分はスッキリ	ポール・スタラード／著 下山 晴彦／監訳	金剛出版		子ども用の簡単なワークをコピーして使える。学習プリントができるくらい元気になってから、息抜きの簡単なワークのコピーを間に混ぜておいて、興味持ってくれたら一緒にやると、なかなか楽しい。
64	わたしもHappyみんなもHappy♡こころのルール ハピかわ	わたしもHappyみんなもHappy♡こころのルール ハピかわ	池田書店		小学生女子向けの「ハピかわシリーズ」です。「こころのルール」は、自分のこころとの向き合い方について書かれています。うちは男子ですが、療法士さんの本棚で見つけて、(先生の話もきかず)読みふけてました。
65	自信の育て方 学校では教えてくれない大切なこと 14	藤 美沖／マンガ・イラスト	旺文社		書店で人気の「学校では教えてくれない大切なこと」シリーズ。イラスト、マンガが多く小学生も読みやすいです。学校で学ぶことが全てではないんだよ☺むしろ、それ以外に大切なことも多いです。子ども自らが読みたいテーマを選んでもらうのも良いと思います。
66	図解自分の気持ちをきちんと伝える >技術 人間関係がラクになる自己カウンセリングのすすめ	平木 典子／著	PHP研究所	○	子どもに対することに限らないアサーションの本だが、子どもと意見や希望が食い違って衝突しやすい時、自分は自分・子どもは子どもと違いを認め率直に話し合う気になれる。

【子どもと一緒に楽しむ本・子どもの学びにつながる本】

	書名	著者名	出版社	府中市立図書館所蔵	「ふちゅう道しるべ」メンバー等のコメント
67	かがみの狐城 上・下	辻村 深月／著	ポプラ社	○	テーマに沿うかわかりませんが、「かがみの狐城」が映画化されたとき、中学生の娘が観に行きたいというので(平日昼間!)一緒に観に行きました。以前から私が読みたいと買ってリビングに置いてあった小説ですが、娘が先に読んで面白いと。ストーリーを知らずに映画を観たのですが、ぐっと心にきました。主人公のこころと娘の年代がかぶり、状況がかぶり、こころの母親の気持ちがわかりすぎて胸がおしつぶされ、ラストは涙あり。小説ですが感情移入してしまう内容です。
68	夢をかなえるゾウ 0 ガネーシャと夢を食べるバク	水野 敬也／著	文響社	○	こちらは自己啓発本になってしまいますが、オーディブル(Amazonオーディオブック)で聴くと、関西弁のツッコミ系のやり取りが面白いです。小3息子がよく聞いています。
69	サバイバルシリーズ【基本編】15巻セット かがるBOOK 科学漫画サバイバルシリーズ	崔 徳熙他／文 姜 境孝他／絵	朝日新聞出版		大ヒット中「サバイバル」シリーズです。防災、科学、工学、社会問題などテーマが幅広く、活字が苦手でもマンガで楽しく、世の中全般の知識を吸収できて、自然に物知りな子になります。