

# 仲間とともに生きていく ～自助グループが選んだ本～

※資料リスト作成にあたり、フォーラムで活動している自助グループの方々に協力をいただきました。

## ☆自助グループとは何かを知りたい人へ

書名	著・編者	出版社	出版年	請求番号
<b>自助グループからのおすすめコメント</b>				
知っていますか？セルフヘルプ・グループ—問—答	伊藤伸二 中田千恵海	解放出版社	2001	C213シ
自助グループとは何か、初心者にわかりやすく書かれています。				
わかちあいから生まれる「体験的知識」 ～セルフヘルプ理解セミナーの記録	トマシーナ・ポークマン 講演 横浜市女性協会 編	横浜市女性協会	2000	GC213 ASC
自助グループで多くの人が語ることで蓄積される「体験的知識」と、医療など「専門家の知識」は車の両輪をなす有益な価値あるものであることが書かれています。また、グループにも発展段階があるという研究の成果が示されています。				
始めよう！セルフヘルプ・グループ そのヒントと情報	西谷百合子・小林好江 訳	—	2002	HC213ハ
セルフヘルプ・グループとサポート・グループ実施ガイド 始め方・続け方・終わり方	高松里	金剛出版	2004	C213セ
セルフヘルプ・グループ 当事者へのまなざし	久保紘章	相川書房	2004	C213セ
大人の発達障害生活ガイドブック セルフヘルプグループをつくろう！	発達障害をもつ大人の会	同左	2013	HC323オ
発達障がいだけでなく、セルフヘルプの活動についてわかりやすく書いてあると思います。特にセルフヘルプグループチェックリスト（何かを決めるときには、みんなが参加できる。メンバー同士がお互いを認め合っているなどなど）がいいなと思いました。				

## ☆生きづらさを感じている人、発達障がい気になる人へ

90歳人気ブロガー「さっちゃん」のまた、あした。	堀江幸子／文・挿画	扶桑社	2012	D2312ホ
読むと心がほんわかするブログとさっちゃんの描いた絵がとても素敵です。				
ありがとう、フォルカーせんせい	パトリア・ポラッコ ／作・絵	岩崎書店	2001	Pア
生まれつき識字障がいがあった著者が、1人の教師と出会うことで自身の障がいを知り、乗り越え、才能を開花させていく。抱える困難を理解し、支える存在の大切さ、誰もが可能性を秘めていると教えてくれ、希望を与えてくれる絵本です。				
自閉症の僕が跳びはねる理由 会話のできない中学生がつづる内なる心	東田直樹	エスコアール	2007	A383ジ
会話のできない中学生の内面、感性の豊かさを知り、障がいから来る印象の固定観念に気づけるきっかけになる本です。				
さっちゃんのまほうのて	たばたせいいち、先天性四肢障がい児父母の会他 共同制作	偕成社	1985	Pサ
手に障がいのあるさっちゃんの話です。				
犬から聞いた素敵な話 涙あふれる14の物語	山口花	東邦出版	2013	ヤ
犬の心と飼い主の心を前半・後半で主人公を替えて綴られています。他者の心を知り、心あたたまります。				
「今、ここ」に意識を集中する練習 心を強く、やわらかくする「マインドフルネス」入門	ジャン・チョーズン・ベイズ	日本実業出版社	2016	C21イ
具体的に自分の心や意識を「今、ここ」に戻す練習が多く紹介されている実用本です。				

# 仲間とともに生きていく ～自助グループが選んだ本～

## ☆性の傷つきを体験した人へ

書名	著・編者	出版社	出版年	請求番号
<b>自助グループからのおすすめコメント</b>				
赤ずきんとオオカミのトラウマ・ケア 自分を愛する力を取り戻す〈心理教育〉の本	白川美也子	アスク・ ヒューマン・ケア	2016	C21ア
トラウマ支援に関わる人、当事者、周囲の人たちへ。実際に回復に役立つ知識と対処がわかりやすく網羅されています。				
トラウマ	宮地尚子	岩波書店	2013	C323ト
トラウマについて、臨床医学・社会学・人類学・ジェンダー論などの広い視野で理解を深めることで、回復・支援のより適切なアプローチを学べます。				
13歳、「私」をなくした私 性暴力と生きることのリアル	山本潤	朝日新聞出版	2017	C13ジ
性暴力がもたらす影響を多くの人に知ってほしい。勇気を持って語られた本人からのメッセージです。				

## ☆DVの被害を受けた女性へ

心の傷を癒すカウンセリング366日 今日一日のアファメーション	西尾和美	講談社	1998	C213コ
簡単にすぐ読める区切りで、1日ごとに書かれていて、流す位の感じで目を通してみる、軽いタッチの本です。				
他人を支配したがる人たち 身近にいる「マニピュレーター」の脅威	ジョージ・サイモン	草思社	2014	B31タ
人を追い詰め、その心を操り支配する人のうわべの穏やかさに反し、その素顔は悪知恵に溢れ、相手に対して容赦ない。DVの加害者をよく表した本です。				
他人を傷つけても平気な人たち サイコパシーは、あなたのすぐ近くにいる	杉浦義典	河出書房新社	2015	B31タ
冷淡で他人の気持ちを解さないサイコパシーな問題人間の話です。				
サイコパス	中野信子	文藝春秋	2016	C323サ
サイコパスを知るきっかけになる本です。				

## ☆育児の悩みがある方へ

Today 今日	伊藤比呂美／訳 下田昌克／画	福音館書店	2013	Pキ
美しくシンプルな文章と絵。お母さんの気持ちが楽になる絵本です。				
子育てを楽しむ本 愛情さんさん、自分流がいちばん	柴田愛子	りんごの木	1995	B341コ
子育ての真っ最中に読み、ほっと救われた1冊です。				
母親やめてもいいですか 娘が発達障害と診断されて…	山口かこ／文 にしかわたく／絵	かもがわ出版	2013	B341ハ
発達障がいを持つ娘を授かった母親の体験記。重い内容ですが、考えさせられます。				

# 仲間とともに生きていく ～自助グループが選んだ本～

## ☆飲酒をやめたい当事者、その家族、関係者へ

書名	著・編者	出版社	出版年	請求番号
<b>自助グループからのおすすめコメント</b>				
アルコールリクス・アノニマス	AA日本出版局	AA日本 ゼネラルサービス オフィス	2002	C325ア
世界で初めての12ステッププログラムを紹介した本。私の人生に最も影響を与えた本。これからもきっと大切な本です。				
12のステップと12の伝統	AA日本出版局	AA日本 ゼネラルサービス オフィス	1982	C325ジ
12のステップが詳しく書かれています。				
どうやって飲まないでいるか	AA日本出版局	AA日本 ゼネラルサービス オフィス	1979	C325ド
AAプログラムよりも、飲まない生き方を続けるための実践的な提案が書かれています。				

## ☆ギャンブル依存症者、その家族、友人へ

ギャンノン流の生き方	ギャンノン日本サービス オフィス	ギャンノン日本 サービスオフィス	2013	C325ギ
家族にとって力になる本です。				
幸せな一日のためのいくつかのヒント	ギャンノン日本サービス オフィス	ギャンノン日本 サービスオフィス	1995	C325シ
1ページ目の19項目を生活の指針にできます。				
回復の12ステップ&手引きとなる質問	ギャンノン日本サービ スオフィス	ギャンノン日本 サービスオフィス	2016	C325カ
つらい時、支えとなったし、助けられました。				
ギャンブラーズ・アノニマス サインポスト Vol 1 強迫的ギャンブラーがGAにつながるまで	GA日本文書委員会	JIC	2015	C325ギ
ギャンブラーズ・アノニマス サインポスト Vol 2 強迫的ギャンブラーがGAにつながるまで	GA日本文書委員会	JIC	2015	C325ギ

## ☆共依存に悩む人へ

Co-dependents Anonymous CoDAミーティングハンドブック	CoDA-JAPAN	CoDA-JAPAN	2000	C325コ
共依存症からの回復に役立つ本です。				
CoDA-JAPAN 10周年記念誌	CoDA-JAPAN	CoDA-JAPAN	2010	C325コ
共依存症本人たちの体験談です。				

# 仲間とともに生きていく ～自助グループが選んだ本～

## ☆機能不全家族で育った人、アダルトチルドレンへ

書名	著・編者	出版社	出版年	請求番号
自助グループからのおすすめコメント				
回復の「ステップ」 依存症から回復する12ステップ・ガイド	ジョー・マキュー	依存症からの回復研究会	2008	C325ア
アルコールクス・アノニマス	AA日本出版局	AA日本ゼネラルサービスオフィス	2002	C325ア
絶望読書 苦悩の時期、私を救った本	頭木弘樹	飛鳥新社	2016	E141ゼ
境界線	H. クラウド J. タウンゼント	地引網出版	2004	B31キ
支配されちゃう人たち	大嶋信頼	青山ライフ出版	2014	C21シ
毒になる親	スーザン・フォワード	毎日新聞出版	1999	A382ド
消えたい 虐待された人の生き方から知る心の幸せ	高橋和巳	筑摩書房	2014	A382キ
被虐待児の生きる世界がとてもわかりやすく書かれています。				

## ☆感情・情緒的に良くなりたいと願う人、より良く感情とつきあいたい人へ

How It Works EAの12ステップ	EAインターグループ	EAインターグループ	2011	C325ハ
EA(イモーションズ・アノニマス)の12ステップを実践した仲間による12ステップを紹介した本。戸塚グループでは月2回この本を使ってミーティングを行っています。				
今日この日	EAインターグループ	EAインターグループ	2003	C325キ
365日分の日替わりメッセージの本です。今日一日を生きる道しるべとなります。				
EAパンフレット集	EAインターグループ	EAインターグループ委員会	2003	C325イ
誰もがここに私の事が書いてあると思わされる本です。				

## ☆ひきこもりのある人、ひきこもり経験のある人へ

ひきこもりアノニマス 個人の物語	ひきこもりアノニマス インターグループ	ひきこもりアノニマス インターグループ	2013	C325ヒ
ひきこもりアノニマスメンバーの経験と力と希望がたくさんつまった体験談が6編収録されています。				
ひきこもりアノニマスの12のステップ	ひきこもりアノニマス インターグループ	ひきこもりアノニマス インターグループ	2016	C213ヒ
HA(ひきこもりアノニマス)がひきこもりから良くなるためのプログラムとして使っている12のステップについての書籍。付録には、HAができるまでの体験談、HAミーティングで使用されるハンドブック、新しくHAミーティングに来たひきこもり当事者への案内を収録しています。				
ひきこもりで苦しんでいる人が人生を諦める前に一度は読んでみる本	ひきこもりアノニマス インターグループ	ひきこもりアノニマス インターグループ	2017	A381ヒ
ひきこもり女子会	ひきこもりUX女子会	ひきこもりUX会議	2017	A311ヒ
参加者の声、マンガエッセイ、女子会をつくるための11のポイント、などが満載されたブックレットです(男女共同参画センター横浜南2017年度「公募型男女共同参画事業」の助成により制作)。				

# 仲間とともに生きていく ～自助グループが選んだ本～

## ☆摂食障害の人へ

書名	著・編者	出版社	出版年	請求番号
<b>自助グループからのおすすめコメント</b>				
<b>完全な人間を目指さなくてもよい理由 遺伝子操作とエンハンスメントの倫理</b>	マイケル・J・サンデル	ナカニシヤ出版	2010	A361カ
身近な”ふつう”が揺すぶられます。直接摂食障害に言及していませんが、価値観や見方を変える＝回復のきっかけの助けとなってくれる本かと思われます。				
<b>目の見えない人は世界をどう見ているのか</b>	伊藤亜紗	光文社	2015	A3531メ
普段想像しない空間認識や感覚にハッとします。差異に対するユーモラスなアイデアを育てたくになります。直接摂食障害に言及していませんが、価値観や見方を変える＝回復のきっかけの助けとなってくれる本かと思われます。				

## ☆敏感で感受性が強いいため疲れてしまう人へ

<b>ささいなことにもすぐに「動揺」してしまうあなたへ。</b>	エレイン・N・アーロン	講談社	2000	C213サ
本人のみならず家族や周囲の方にも読んでいただきたい1冊です。				

## ☆化学物質過敏症の人へ

<b>知っていますか？シックスクール 化学物質の不安のない学校をつくる</b>	近藤博一	農山漁村文化協会	2013	C329シ
著者は小学校の教員。問題点だけでなく、対応策が書かれていて参考になります。				
<b>香害 そのニオイから身を守るには</b>	岡田幹治	金曜日	2017	D122コ
香りブームや過剰な清潔志向などから、柔軟剤や消臭剤、消毒剤や防虫剤で体調を崩している人が増えています。その原因や対策を知ることができる本です。				

## ☆12ステップ（回復への道）について知りたい人へ

<b>プログラム フォー ユー アディクションから回復するための12のステップ</b>	A program for you 翻訳チーム	ジャパンマック	2011	C325ア
説明がわかりやすいです。				
<b>ドロップザロック 性格上の欠点を手放すステップ6, 7</b>	ピル・P、トッド・W サラ・S	セレンティティ・プログラム	2014	C325ド
ステップを勉強するのに役立ちます。				
<b>人を信じられない病 信頼障害としてのアディクション</b>	小林桜児	日本評論社	2016	C325ヒ
先生の豊富な経験を基に事例を交えて解説されています。				