





## 見えない息子と暮らした 母親たち

著者：臼井 美伸

現在、国内に中高年のひきこもりは61万人いると言われていています。親は子どもに普通に生きて欲しいだけなのに……

この本は、母親にできること、母親がしてはいけないことは何か？元ひきこもりの子を持つ母親たちの振り返りを書いたものです。



臼井美伸

「大人の引きこもり  
見えない息子と  
暮らした母親たち」

「同じ家に  
住んでいながら、  
10年間姿を見ることは  
ありませんでした」

部屋に引きこもる中学の息子と  
暮らしていく母親たち。  
長い地獄のような日々を経て、  
ようやくたどり着いた解決の道。  
8人の母親たちが初めて語った  
隠れた記録。

定価：[本体1500円]+税

育蔵社

## 生きづらさの生き方ガイド

著者：大橋 史信  
岡本 二美代

生きづらさを抱えている事はありませんか？この本はそんな生きづらさを感じた時、どこに相談すればいいのか？どのように利用したらいいのか？ご本人の体験のインタビュー・ご家族体験インタビュー・困りごと別活動団体・相談窓口等が記載されています。ご自身のタイミングで、ご自身の生きづらさを相談機関や活動団体に相談してみませんか？



不登校・ひきこもり・発達障害・LGBTQ+

## 生きづらさの 生き方ガイド

—— 本人・家族の本音と困りごと別相談先がわかる本

一般社団法人 生きづらさ  
インターネットケアセンター  
代表理事 大橋 史信

代表理事 岡本 二美代

共著

13組の  
本人・家族への  
インタビューと  
行政窓口&  
民間活動団体  
を紹介

居場所

くらし

学び

働く

生きる

を応援する本人と  
家族のための羅針盤！

日本法令





## もうあかんわ日記

著者：岸田 奈美

父は他界、母は車椅子ユーザー、ダウン症の弟、認知症の祖母を抱えた著者に、次々に襲い掛かる「もうあかんわ」なラインナップ。「人生は、ひとりで抱え込めば悲劇だが、人に語って笑わせれば喜劇だ」をモットーに、理不尽な日々をだれかに笑ってもらうことで救いを得るために書かれた37日間の日記です。「もうあかんわ」と思っている全ての人たちにぜひ読んでもらいたい本です。

## 明日、学校に行きたくない

～言葉にならない思いを抱える君へ～



著者：茂木健一郎  
信田さよ子  
山崎聡一郎

大人の皆さんも、学生の頃「明日学校に行きたくない。」と思ったことはありませんか？今、あなたの子どもが「学校に行きたくない。」と訴えたらあなたはどのように答えますか？この本は、悩みごとの専門家三人が子ども達と向き合い、子どもの「言葉にできない思い」に寄り添い書かれた本です。「明日学校に行きたくない。」と言われたら、自分で自分を追い詰めないでと伝え、そっとこの本を渡してあげてはどうでしょうか？