



LIGHT IT UP BLUE in 山口2026 関連企画展示

発達障害について考えてみませんか？
～それぞれの個性、特性への理解～

期間:令和8年3月27日(金)～4月13日(月)

展示本の中から「ブルーライトやまぐち」のおすすめ本をコメントと一緒にご紹介します。

▼絵本

| 書名(著者) | 出版者・請求記号 | おススメポイント |
|-------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| おこだでませんように (くすのきしげのり // 作 石井聖岳 // 絵) | 小学館 E イキ | 感情のコントロールができない息子のことで悩んでいた時、とある病院の待合室に置いてありました。いつも怒られる子、そんな子の気持ちを代弁してくれる絵本です。読み終わったあと、泣きながら息子を抱きしめました。 |
| ピースマンのまほうのハサミ (あかまつりゆうじ // 作 ただふみひこ // 絵) | 電気書院 E タフ | 大人になって美容師になったナナちゃんが、散髪が苦手な子どもにピースマンたちにもらったまほうのハサミを使って心をまあるくしていくお話です。美容師さんはもちろん、いろんな親子にも読んでもらって「へんてこめがね」を外して、いろんな子がいいんだ！って感じてほしいです。巻末には、美容院で使える絵カードもついていますよ！ |
| なまえのないねこ (竹下文子 // 作 町田 尚子 // 絵) | 小峰書店 E マナ | 発達障害の本ではないですが、「ほんとうに欲しかったものは…」心に刺さりました。発達障害者としてではなく、同じ一人の人間として関わってほしいです。 |

▼児童書

| 書名(著者) | 出版者・請求記号 | おススメポイント |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>アフリカないしょだけどほん とだよ (竹下文子 // 作 高島 純 // 絵)</p> <p>うみのないしょだけどほん とだよ (竹下文子 // 作 高島 純 // 絵)</p> | <p>ポプラ社 K タフ</p> | <p>発達障害の本ではなく児童書ですが、一人ひとりが違っていて、一見、困った感を持つけれど、それをお互い認め合い工夫すれば、何だか楽しい世界になりそうです。</p> |
| <p>自閉症の子の見え方・ 感じ方 (内山登紀夫 // 著)</p> | <p>ミネルヴァ 書房 K 378 アタ</p> | <p>自閉症のあるお子さんから見た世界を4～6コマ漫画で紹介しています。お子さんの行動の意味、何故そうなるのか、対処方法を専門的な言葉を使わず解説。</p> <p>親御さんや学校の先生にももちろんおススメですが、全てフリガナつきのため小学生にも読みやすい本です。</p> <p>我が家では、自閉症のある子の兄(小3)が読んでいました。『新しい発達と障害を考える本』シリーズのうちの一冊です。『新しい発達と障害を考える本』シリーズには、他に、ADHDのおともだち、LDのおともだちなどがあります。</p> |

▼一般書

| 書名(著者) | 出版者・請求記号 | おススメポイント |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ぱりぱり (瀧羽麻子 // 著) | 実業之日本社 タア | 障害とは一言も書いてないけれど、生きづらさを抱える主人公の思いに共感できます。そこに悲壮感はまるでなく、ただただポジティブです。 |
| 女神のサラダ (瀧羽麻子 // 著) | 光文社 タア | 発達障害の女の子のお話です。読み易い文体なのでオススメです。 |
| 知的障害・発達障害の人たちのための新・見てわかるビジネスマナー集 (「新・見てわかるビジネスマナー集」企画編集委員会 // 編著) | ギアース教育 新社 366 チテ | 社会人として知っておくべきいろんなマナーを『これはマナー違反です。』『こんなとき、相手や周りの人はどう感じるでしょう。』などの項目でわかりやすくイラストつきで説明してあります。 働き始めてから気をつけることや仕事を安定して続けるために必要な健康管理や金銭管理、余暇のことまで解説してあるので、『困る前に読んでおく』といい内容ではないかなと思います。 |
| 「いいんだよ」は魔法の言葉 (立花高等学校 // 監修) | 梓書院 376 イイ | 「できないことを嘆くより、できていることを認めよう」という立花高校の理念は、現代社会にこそ必要とされるメッセージではないでしょうか。 発達障害がある子ども、学校に行きたくても行けない子ども、すべての子どもをありのまま受け入れてくれる、そんな高校が存在するというだけで、子どもたちやその保護者たちは救われる。自分は自分のままでいいんだと思え、前向きになれる1冊です。 |

| 書名(著者) | 出版者・請求記号 | おススメポイント |
|--------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 自閉症スペクトラムのある子を理解して育てる本 (田中哲、藤原里美 // 監修) | 学研プラス 378 シハ | うちの子、もしかして…と悩み始める乳幼児期の特徴から始まって、関わり方から診断、療育、相談窓口等、悩みを持つ保護者の方が知りたい情報が、カラーとイラストで可愛く書かれています。 いろいろなお子さんのケースや体験談も参考になるのではと思います。 |
| 自閉症の人の人間力を育てる (篁一誠 // 著) | ぶどう社 378 タイ | 自閉症の人をどう理解しかかわるか、考える力をどうそだてるか、働く力をどう育てるか、と3部に分かれています。Q&Aを交えて、分かりやすく自閉症の人との関わり方について書かれた本です。 |
| 発達障害の子どもたちの進路と多様な可能性 (日野公三 // 著) | WAVE出版 378 ヒコ | 子どもに対する考え方がとてもシンプルに伝えられていて、大人になってからの未来像を見通すことができます。発達障害があっても、将来に不安を感じることはないと知ることができる、愛にあふれた一冊です。ママにはぜひ読んでほしい！ |
| 子どもの発達障害と感覚統合のコツがわかる本 (前田智行 // 著) | ソシム 378 マト | 専門知識、支援者経験と当事者経験が土台にあるため、非常に説得力があります。そして、先生が面白い方なので、文章も面白く、内容が頭に入りやすいです。 また、事例検討ページでは、読んでいたら、多方面から見て考察することが大事だと感じられます。一般的な特性に当てはめて決めつけていないところに好感を持てます。 |

▼一般書

| 書名(著者) | 出版者・請求記号 | おススメポイント |
|--------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>気持ちのコントロールが苦手な子への切りかえことば26 (湯汲英史 // 著)</p> | <p>鈴木出版 379 ユエ</p> | <p>大人のちょっとした声掛けで子供の気持ちがパッと切りかわることがあります。私の息子(6歳の発達障害のある子)は、この中にあるフレーズがきっかけで変わりました。 障がい云々関わらず、イヤイヤ期のお子さんを育てるお母さんに読んで欲しい1冊です。</p> |
| <p>子どもへのまなざし (佐々木正美 // 著)</p> | <p>福音館書店 379 サマ</p> | <p>初めての子育て。楽しい、可愛いだけでは育児はできない。そんなとき先輩ママからこの本を貸してもらいました。忘れたくないところはそのページを印刷したほど、感動フレーズがたくさんあります。</p> |
| <p>発達障害大全 「脳の個性」について知りたいことすべて (黒坂真由子 // 著)</p> | <p>日経BP 493.7 クマ</p> | <p>編集者でライターの著者の息子さんが小2の時にLDであることが判明、発達障害について「何がわからないのかが、わからない」ことに困惑し、自分が「知っておきたかったこと」「知りたいこと」、そして「これから知っておいた方がよさそうなこと」を網羅できるように、様々な立場の専門家や当事者にインタビューをし、考えたことや関連する書籍について書かれています。まさに「大全」。目次に各章の内容が詳しく書かれているので、気になるところから読みすすめることができるのも助かります。</p> |

| 書名(著者) | 出版者・請求記号 | おススメポイント |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>精神疾患の元新聞記者と発達障害の元新聞記者がお互い取材してみた。 (天地成行・大橋広宣 // 著)</p> | <p>ロゼッタストーン 493.7 テナ</p> | <p>山口県出身で、発達障害があり、映画製作を手がけている元新聞記者の大橋さんと、統合失調感情障害と向き合いながら、自由律俳句に取り組む元新聞記者の天地さんが手がけた本です。大橋さんはテレビでも活躍中の「マニイ大橋」さんで、学習障害での困り感や経験を講演で当事者の気持ちをお話されておられます。</p> |
| <p>子どものうつがわかる本 (下山晴彦 // 監修)</p> | <p>主婦の友社 493.9 コト</p> | <p>この本の中の「うつの要因を知っておこう」という章に『発達障害のある子はうつになりやすい』とあります。しかし、『突き詰めれば、その子どもの発達障害にうまく対応出来ていない「家庭・学校(=環境)」の因子が深く関わっていることが多いのです。』とあるように、発達障害があれば必ずうつになる訳ではなく、周囲の理解と環境次第だということがわかります。周囲の環境を整えてあげることが、発達障害のある子の親として大事だと改めて実感しました。</p> |
| <p>カイルが輝く場所へ (紀平由起子 // 著)</p> | <p>NHK出版 762 キカ</p> | <p>専門家でもなく医師でもない、ひとりの子育て中の母親が綴る我が子への愛情が詰まった本です。子供は親御さんだけで育てるものではないと改めて感じさせてくれました。たくさんの人と出会い、存在を認めてくれる人、見守ってくれる人が親も子ども育ててくれます。我が家はこれからどんな人と出会えるのか楽しみです！</p> |

貸出中の本は、ご予約ください。

| 書名(著者) | 出版者・請求記号 | おすすめポイント |
|----------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| きつおんガール (小乃おの // 著) | 合同出版 916 オオ | きつおんとは、話したいと思っているのに、うまく言葉が出てこない症状のことで、著者は、その吃音の当事者の方です。色々なエピソードが書かれていますが、きつおんと本には書きにくい辛いこと、嫌なことをいっぱい体験されたと思います。そんな彼女が、社会福祉士になり、生活に困りごとを抱えた方に寄り添う仕事をされているのは、必然だったのかもしれませんが。ともかく、色々と考えさせられる本でした。 |
| あるがままに自閉症です (東田直樹 // 著) | KADOKAWA B916 ヒナ | 読むに連れて涙がこぼれて来ました。特に最後の詩は衝撃的でした。何を感じ、何を考え、何を望んでいるのかをわかりやすく例えて教えてもらえました。自分の子ども達が愛おしく思います。接し方にも活かしていこうと思います。 |
| 要領がよくないと思いついでいる人のための仕事術図鑑 (F太、小鳥遊 // 共著) | サンクチュアリ 出版 159 エフ | 当たり前前に仕事をして、毎日平穩に過ごせる。「自分はここにいていいんだ」と安心できる。こんな「普通」ができるようになる方法を紹介する本です。 |
| はじめての自閉スペクトラム症児の子育てー幼児期の子どもを育てる家族へのメッセージ (藤田 久美 // 著) | 一藝社 378 フク | 大人になって発達障がい気づくって、こういうパターンが結構多いような気がします。マンガで分かりやすく描いてあり、ネグレクトや家族関係について考えさせられる一冊です。 |