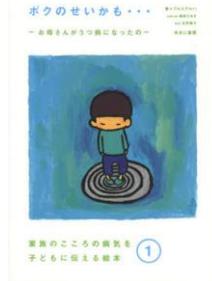


Aセット

ヤングケアラー関連図書（小・中学生向け）

No.	書籍名 著者 出版社	表紙	あらすじ
1	むこう岸		和真は有名進学校で落ちこぼれ、中三で公立中学に転校した。父を亡くした樹希は、母と妹と三人、生活保護を受けて暮らしている。『カフェ・居場所』で顔を合わせながら、お互いの環境を理解できないものとして疎ましく思う二人だったが、「貧しさゆえに機会を奪われる」ことの不条理に、できることを模索していく。立ちはだかる「貧困」に対し、中学生にも、為す術はある。
	安田 夏菜		
	講談社		
2	with you		中学三年生の悠人は、高校受験を控えている。優秀な兄・直人や、家族を置いて家を出ていった父親、悠人でなく直人に大きな期待をかける母親、といった家族のなかで、自分の存在意義を見出せない悠人は、日課にしていたランニングの途中、公園のブランコに座る少女・朱音と出会う。どこか影のある表情の朱音に、次第に惹かれていく悠人。朱音が、病気の母親の介護や幼い妹の世話、家事をひとりで背負う“ヤングケアラー”であることを知った悠人は、彼女の力になりたいと考えるようになるが…
	濱野京子		
	講談社		
3	一万年生きた子ども 統合失調症の母をもって		妄想にとらわれ何度も失踪する母。連れ戻しに行く8歳の私。仕事で家にはいない父。平穏なふりをする学校での生活。やがて成長した私は、希死念慮や心身の不調で生活がままならなくなり……。 「一万年生きた子ども」は、子どもとして生きることができず、大人になってからも悩まされた経験を表す言葉。
	ナガノハル		
	現代書館		
4	あしたへの翼 おばあちゃんを介護したわたしの春		小学六年生の理夢は、認知症のおばあちゃんの介護をしている。お父さんは仕事で家をあけてばかりで、お母さんはおばあちゃんと仲が悪くて家出したのだ。いま大きな問題となっている「ヤングケアラー」を、当事者の子どもの視点から描く問題作。
	中島信子		
	汐文社		
5	48歳で認知症になった母		小学5年生から母の介護。僕はヤングケアラーでした。いつも優しく明るくて、自慢のお母さん。そんな母が48歳で若年性認知症を発症したあの日から、幸せだった毎日は徐々に崩れ始めました。学校から帰宅すると、徘徊する母を捜して連れ戻したり、うまくできない排泄の後始末をする日々。「僕がやらなきゃ家族が壊れる」と思い必死にこらえるも、自分のことすらわからなくなっている母に怒りと悲しみが湧いてきて…。11歳にしてヤングケアラーになった著者の衝撃の実体験をつづったレタスクラブWEBで人気の連載が書籍化。
	吉田 美紀子		
	KADOKAWA		
6	ママのうつ病をなめてたら、死にそうになりました。		ママはうちが物心ついた頃から死ぬことばかり考えてる――。精神科に通院し「死にたい」が口癖のママに、中3のキヨはいつも振り回されっぱなし。昔の自分を思い返しては落ち込み、失恋とトラブルを繰り返しては精神状態が悪化していくママは、ある日新たな恋をするもののさらなる闇へと落ちてゆくことに…。当事者が思春期を振り返りながら描く壮絶コミックエッセイ！
	上野りゅうじん		
	ぶんか社		

No.	書籍名	表紙	あらすじ
	著者 出版社		
7	家族のこころの病気を 子どもに伝える絵本 既 4巻		親の精神疾患について、子どもにわかりやすく説明するための絵本の新シリーズ。第1巻の主人公は、元気のないお母さんのようすに「ボクのせいかも……」とこころを痛めています。この絵本は、子どもが読んで「ボクのせいじゃないだ」と安心できるように、いっしょに読む大人の方には、「キミのせいじゃないよ」と伝えるために必要なことが書かれています。巻末には、お話をいっしょに読む保護者や支援者の方への解説があります。大切なポイントは表にまとめるなど、活用の際に参考になるように構成しました。
	プルスアルハ		
	ゆまに書房		
	ボクのせいかも… お母さんがうつ病に なったの		スカイは、お母さんがうつ病になり元気のない様子を見て「ボクのせいかも」と心を痛める。お父さん、お母さんがうつ病になったとき、子どもにそのことを、どのように伝えればいいのかを取り上げた絵本。
	お母さんどうしちゃっ たの… 統合失調症になったの 前編		親の精神疾患について子どもにわかりやすく説明するための絵本、第2弾。「近所の人が悪口を言ってるわ…」。以前とは違う様子のお母さんに、ホロは戸惑います。入院したお母さんの統合失調症という病気を、お父さんが説明してくれました。
お母さんは静養中 統合失調症になったの 後編		退院してきたお母さんは休んでいることが多くて、前のように家事をするのは大変そう。「お母さんの静養中っていつまで続くのかな…」とホロはちょっぴり不安です。ホロは勇気を出して、手伝いに来てくれるゆらお姉さんにたずねます。	
ボクのこと わすれちゃったの？ お父さん はアルコール依存症		お酒の飲み方に心配のある家庭で暮らすすべての子どもをケアする。親の精神疾患について、子どもにわかりやすく説明する絵本。一緒に読む保護者や支援者への解説も収録。シリーズ第4弾・アルコール依存症。	

No.	書籍名 著者 出版社	表紙	あらすじ
1	藍色時刻の君たちは 前川ほまれ 東京創元社		<p>2010年10月。宮城県の港町に暮らす高校2年生の小羽は、統合失調症を患う母を介護し、家事や看病に忙殺されていた。彼女の鬱屈した感情は、同級生である、双極性障害の祖母を介護する航平と、アルコール依存症の母と幼い弟の面倒を見る凜子にしか理解されない。3人は周囲の介護についての無理解に苦しめられ、誰にも助けを求められない孤立した日常を送っていた。しかし、町に引っ越ししてきた青葉という女性が、小羽たちの孤独に理解を示す。優しく寄り添い続ける青葉との交流で、3人は前向きな日常を過ごせるようになっていくが、2011年3月の震災によって全てが一変してしまう。2022年7月。看護師になった小羽は、震災時の後悔と癒えない傷に苦しんでいた。そんなある日、彼女は旧友たちと再会し、それを機に過去と向き合うことになる。</p>
2	私だけ年を取っているみたいだ。 ヤングケアラーの再生日記 水谷 緑 文藝春秋	 <p>～コミック～</p>	<p>統合失調症の母、家庭に無関心な父、特別扱いされる弟、認知症の祖父――ゆいは幼稚園のころから、買い物・料理・そうじ・洗濯など家族の世話を一手に担っている。</p> <p>母親の暴力に耐えながら「子どもらしさ」を押し殺して生きるのに精一杯だった彼女の子ども時代と、成人してからの「ヤングケアラー」としての自覚。仕事、結婚、子育てを通じて、悩みにぶつかりながらも失われていた感情を取り戻すまでの再生の物語です。</p>
3	高校生 ヤングケアラー 三津井 清隆 文芸社		<p>不純な動機で、高校に合格した健二。同じクラスの磯山を恋のライバルと思い違いをするが、彼は不登校になりかけていた木村に会いに行くなど、その人間性を知って親友となる。だがその磯山の家庭は、父親が蒸発し、母親は寝たきりの病人で、彼が母や弟妹の面倒を見ていたと知り……。恵まれた家庭に育ったクラスメートと、家族の介護をしなければならない高校生の対比を描いた青春小説。</p>
4	私がヤングケアラー だったころ 統合失調症の母とともに 林 真司 みずのわ出版		<p>これまでヤングケアラーの存在は、全くといってよいほど知られてこなかった。理由のひとつとして言えるのは、当事者たちがひっそりと息を潜めるように暮らしてきたということがある。病気の親や兄弟姉妹を、人知れず世話する若者が世の中にはたくさんいるのだが、様々な理由から他人に打ち明けられずにいる。特に、病気が精神疾患の場合、世間の偏見もありカミングアウトするのは、勇気がいる。子どもが家族の病気を知られたくないと思う気持ちには、多くの酌むべき事情がある。</p> <p>じつは私自身、いまでいうヤングケアラーであった。</p> <p>母と私たち家族が辿った道のりが、もしかすると現代のヤングケアラーたちにとって、わずかではあるが、現状を打開する糸口になるかもしれないと思い、筆をとることにした。</p>
5	人生バイプレイヤー きょうだい児を生きる 中澤 晴野 文芸社		<p>きょうだい児は、「透明な鎖」で他人や自分自身から縛り付けられる傾向にある。透明な鎖とは、障害のあるきょうだいのために生きることといった見えない期待のこと。障害や病気の兄弟姉妹をもつ「きょうだい児」は、いい子でいなくちゃいけないの？ 感情を出さずに我慢をしてきた、私のリアルがここにある。きょうだい児としての気持ちを真摯に綴る、胸に迫る告白。</p>

No.	書籍名	表紙	あらすじ
	著者 出版社		
6	一万年生きた子ども： 統合失調症の母を もって		妄想にとらわれ何度も失踪する母。連れ戻しに行く8歳の私。仕事で家にはいない父。平穏なふりをする学校での生活。やがて成長した私は、希死念慮や心身の不調で生活がままならなくなり……。『一万年生きた子ども』は、子どもとして生きることができず、大人になってからも悩まされた経験を表す言葉。
	ナガノハル		
	現代書館		
7	小さなベティと飛べないハクチョウ： ひとりぼっちのヤングケアラー		貧困、虐待、ネグレクト—— 「家族」という運命から、少女は脱出できるのか？ 美しい色彩で孤独な「幼き介護者＝ヤングケアラー」の現実を描く、オランダの名作グラフィックノベル。 ママの気持ちがよくわかる ——私だってきっと出て行ったわ
	ディド・ドラフマン		
	花伝社		
8	ヤングケアラー みえない私		あるべき瞬間を然るべき場所で過ごせない十代の若者、子供たち—— 「私は透明に映る病なの……!？」誰の目にも留まらない私は、いま高校三年生。 愛と心理のEvangelist相葉キョウコが贈る珠玉の短編3テーマ、5話収録。
	相葉 キョウコ		
	集英社		
9	お母さんのおむつを 替えた日 ヤングケアラーの見つけ方		ぼくが3歳のとき、父は他界。母は神仏やご先祖様の声がきこえる人で困っている人の相談に乗っていたけど、家はずっと貧乏だった。親族間の面倒事の話し合いをするのはぼく。“家のこと”のために林間学校も修学旅行も不参加。そして——15歳のとき母が倒れ、17歳から本格的な介護が始まった。ぼくの世界は全て家の中。 あのとき、ぼくが過ごしていた時間は母のための時間だった。 ぼくもまわりも気付かないまま——。
	一ノ瀬かおる		
	竹書房		
10	48歳で認知症になっ た母		小学5年生から母の介護。僕はヤングケアラーでした。 いつも優しく明るくて、自慢のお母さん。そんな母が48歳で若年性認知症を発症したあの日から、幸せだった毎日は徐々に崩れ始めました。 学校から帰宅すると、徘徊する母を捜して連れ戻したり、うまくできない排泄の後始末をする日々。「僕がやらなきゃ家族が壊れる」と思い必死にこらえるも、自分のことすらわからなくなっている母に怒りと悲しみが湧いてきて…。11歳にしてヤングケアラーになった著者の衝撃の実体験をつづったレタスクラブWEBで人気の連載が書籍化。
	吉田 美紀子		
	KADOKAWA		