

「生きづらさ」を感じるあなたへ

機能不全家庭で育った経験が、大人になっても心や行動に影響を与えることがあります。
親子関係・毒親・アダルトチルドレンをテーマにした本を集めました。
「生きづらさの理由」や「自分の人生を生きるためのヒント」が見つかるかもしれません。
気になるタイトルがあれば、ぜひ手に取ってみてください。

親子関係

(分類番号・出版年順)

タイトル	著者	出版社	出版年	分類番号	所蔵館
家族、捨ててもいいですか？ 一緒に生きていく人は自分で決める	小林 エリコ // 著	大和書房	2020	916 1-4	中
すべては子どものためだと思ってた シリーズ立ち行かないわたしたち	しろやぎ 秋吾 // 著	KADOKAWA	2023	726.1 6-9	南
愛せるようになるために 依存でもなく、支配でもなく	塩瀬 晶子 // 著	鳥影社	2024	367.3 8-2	東
うちは「問題」のある家族でした	菊池 真理子 // 著	KADOKAWA	2024	367.3 8-2	中
そして父にならない	カトー コーキ // 著	イースト・プレス	2021	916 8-2	南
家族、辞めてもいいですか？	魚田 コットン // 著	KADOKAWA	2021	916 8-2	西
機能不全家族 「親」になりきれない親たち	西尾 和美 // 著	講談社	1999	367.3 8-2	中・南・東
なぜ人は自分を責めてしまうのか	信田 さよ子 // 著	筑摩書房	2025	146.8 8-4	子
母を捨てる	菅野 久美子 // 著	プレジデント社	2024	916 8-4	東
精神科医が教える親を憎むのをやめる方法	益田 裕介 // 著	KADOKAWA	2023	493.7 8-4	中
母の支配から自由になりたい 「私」を取り戻すための10のステップ	グラハム子 // 著	佼成出版社	2023	367.3 8-4	中
親といつとなぜか苦しい 「親という呪い」から自由になる方法	リンジー C. ギブソン // 著 岡田 尊司 // 監訳 岩田 佳代子 // 訳	東洋経済新報社	2023	146.8 8-4	東
嫌いな親との離れ方 もうこれ以上、苦しまないで！	川島 崇照 // 著	すばる舎	2022	367.3 8-4	西
母という呪縛 娘という牢獄	齊藤 彩 // 著	講談社	2022	368.6 8-4	中
親子の手帖 増補版	鳥羽 和久 // 著	鳥影社	2021	367.3 8-4	西
「父」という異性(ひと) 父娘が必ず遭遇する葛藤	下重 暁子 // 著	青萌堂	2016	914.6 8-4	中
結婚できないのはママのせい？ 娘と母の幸福論	五百田 達成 // 著 桜場 江利子 // 著	阪急コミュニケーションズ	2013	367.3 8-4	中・東
自分の親に読んでほしかった本 子どもとの関係が変わる	フィリップ パリー // 著 高山 真由美 // 訳	日経BP日本経済新聞出版	2023	367.3 8-9	子
ママも子どももイライラしない親子のできるアンガーマネジメント イライラに振り回されない魔法のメソッド35	小尻 美奈 // 著	翔泳社	2020	367.3 8-9	西
暴力とアディクション	信田 さよ子 // 著	青土社	2024	146.8 12-1	中
「親がしんどい」を解きほぐす	寝子 // 著	KADOKAWA	2023	146.8 12-1	東

タ イ ト ル	著 者	出版社	出版年	分類番号	所蔵館
親は選べないが人生は選べる	高橋 和巳 // 著	筑摩書房	2022	146.8 12-1	子
愛着障害と複雑性PTSD 生きづらさと心の傷をのりこえる	岡田 尊司 // 著	SBクリエイティブ	2024	493.7 12-5	東

毒 親

タ イ ト ル	著 者	出版社	出版年	分類番号	所蔵館
毒母は連鎖する 子どもを「所有物扱い」する母親たち	旦木 瑞穂	光文社	2023	367.3 8-4	南
毒親に育てられた私が母になる	つつみ // 著	KADOKAWA	2023	367.3 8-4	子
毒親に育てられました 母から逃げて自分を取り戻すまで	つつみ // 著	KADOKAWA	2020	367.3 8-4	中
毒親 毒親育ちのあなたと毒親になりたいあなたへ	中野 信子 // 著	ポプラ社	2020	367.3 8-4	子
気づけない毒親	高橋 リエ // 著	毎日新聞出版	2019	367.3 8-4	中
毒になる親 一生苦しむ子供	スーザン・フォワード // 著 玉置 悟 // 訳	講談社	2001	B369. 8-8	東
子育てで毒親になりそうとき読んでほしい本 ついどなる…つい手が出そうになる…	井上 智介 // 著	主婦の友社	2022	379.9 8-9	東
毒親と絶縁する	古谷 経衡 // 著	集英社	2020	916 8-9	西

アダルトチルドレン

タ イ ト ル	著 者	出版社	出版年	分類番号	所蔵館
アダルト・チルドレン 自己責任の罟を抜けだし、私の人生を取り戻す	信田 さよ子 // 著	学芸みらい社	2021	367.3 8-2	中
生きづらい母親たちへ アダルトチルドレン、依存症のセルフヘルプ・グループ	ママネット // 編	解放出版社	2002	367.3 8-2	中・東
重すぎる母 無関心な父 「いい子」という名のアダルト・チルドレン	信田 さよ子 // 著	静山社文庫	2011	367.3 8-4	東
なぜ、あなたのアダルトチルドレンは改善されないのか？ 一父親から愛されなかったあなたへー	大堀 亮造 // 著	ギャラクシーブックス	2018	8-9	子
アダルトチルドレンの教科書 回復のメタメソッド	横道 誠 // 著	晶文社	2024	146.8 12-1	西
あなたの一番になりたいくて AC(アダルトチルドレン)と対人恐怖	外川 智子 // 著	現代書林	2009	146.8 12-1	中・南
ACの生きる力！ 回復と成長のプロセス『Be！』増刊号	アルコール薬物問題全国市民協会 // 編集	アルコール薬物問題 全国市民協会	2009	367.3 12-1	西・南・東
知っていますか？アダルト・チルドレン一問一答	斎藤 学 // 監修 アダルト・チルドレン一問一答編集委員会 // 編	解放出版社	2002	146.8 12-1	中・南・東
アダルト・チルドレンと家族 心のなかの子どもを癒す	斎藤 学 // 著	学陽書房	1996	367.6 12-1	中・南・東

クレオ大阪中央・情報図書コーナー

貸出時間：9：30～21：30 日・祝は17：00まで

閉 室 日：月曜日（その日が祝休日の場合は開館）
 祝休日の翌日
 （日曜日または休日にあたる場合は開館）

情報・図書コーナーの本は、図書利用カード
 を作って借りることができます。
 （氏名・住所を確認するものが必要です）

リスト以外にも様々な本がありますので、
 ぜひ、情報・図書コーナーをご利用ください！