

「ラグーナのほんだな」へのご寄贈 ありがとうございました！

2025年3月、精神疾患・精神障がいの体験を綴った書籍のライブラリ(精神障がい当事者ライブラリ)「ラグーナのほんだな」創設以来、体験記・創作にとどまらない幅広い刊行物をお寄せいただきました。まことにありがとうございます。

2025年12月20日までにご寄贈いただいた書籍、ならびに弊社刊行物からの収蔵タイトルの一覧を作成しました。

今後も、多くの当事者体験記を収蔵することを目指してまいります。精神疾患・精神障がい体験記など、ご著書のご寄贈をぜひご検討ください。

ラグーナのほんだな <https://lagunapublishing.co.jp/lagunahondana/>
収蔵書籍一覧（2025.12.20現在）

【ご寄贈図書】

| 寄贈年月 | タイトル | 著者 | 発行・販売元／発行人 | 刊行日 | ISBN | 著者・献本者から |
|----------------|--|--|-----------------------|------------|-------------------|--|
| 2025年 6～12月 | <div>NEW</div> 私のお母さん病 | あゆみ | あゆみ | 2025.6.15 | —— | 病気をして過去を振り返るうちに、小さな頃の寂しさや悲しさが見えてきました。私の場合は、母との関係や無理をし過ぎる性格が病気に影響を与えていると気がつきました。／私は長い年月をかけて病気をしたことは無駄ではなく、大切なことだったと気づくことができました。病気が生き方を変えてみないかと教えてくれたように思うのです。／もし、同じ病気で苦しんでいる人がいたら、読んでもらえると嬉しいです。 |
| | <div>NEW</div> EDEN of MARS ～ある少女に起こった奇跡～ | 永田 憲一 | 文芸社 | 2019.11.15 | 978-4-286-20979-1 | 知的障がい及びADHDを患う少女(主人公)が自らの可能性に賭けた想い。 |
| | <div>NEW</div> わたし、虐待サバイバー | 羽馬 千絵 | ブックマン社 | 2019.8.15 | 978-4-89308-919-9 | 子ども虐待を生き延びた大人の心、後遺症が如何に重度で人生を壊滅させるか。子ども虐待は大人になってからの方が深刻であることを知って頂きたい |
| | <div>NEW</div> 心の傷と、ともに生きていく—— 複雑性PTSDを乗り越えるために私がしてきたこと | 羽馬 千絵 | 花伝社 | 2024.12.20 | 978-4-7634-2151-7 | 昨今の特別なトラウマ治療だけが唯一のPTSDの解決策ではなく、医療を中心にするのではなく、暮らしの中で上手に自分の心が癒される、安定する智慧を探してほしい |
| | <div>NEW</div> 詩集 わたしの触角 | MARR | MARR | 2025.12.10 | —— | 自分の障害などを詩で表現しました。共感してくださる方がいらしたら嬉しく思います。 |
| | <div>NEW</div> 詩集 続・わたしの触角 | MARR | MARR | 2025.12.10 | —— | |
| 2025年 3～5月 | すべてが夕陽 | ひぞの ゆうこ | デザインエッグ | 2024.10.07 | 978-4-8150-4466-4 | 双極性障害と向き合いながら生きていくこと、母や父の介護と死を通じて得たもの、友人の死など、日々の心の動きを短歌にしました。「私」とことん向き合って歌を詠むことで、生きる力を得ました。 |
| | オレ、レオ——自分も相手も大切に する「ピアサポート」という考え方。 | 上野 康隆 | イーハトーブ書店 (イー・ピックス) | 2024.7.11 | 978-4-901602-84-6 | 本書は、うつ病などを経験した著者が、同じく精神疾患を経験した仲間との「ピアサポート」に力を得て、自ら支え合いの居場所を運営するに至るまでの挫折と気づきの物語です。ぜひお手に取っていただければ幸いです。 |
| | 星神楽 | 松元 詩歩子 | 松元 詩歩子 | 2023.8.10 | —— | 星に祈りを捧げる夜神楽に少年は舞い狂うしかなく。／少年は舞うことだけが生きがいだった。願いを込めて夜の帳を裂くように。 |
| | 下読み小説 | 松元 詩歩子 | 松元 詩歩子 | 2023.8.10 | —— | 文学賞における難関。それは下読み。私も下読みさんを怖がっていましたがこの小説を書いてその大変さが身に染みて分かりました。 |
| | 秋日影少女 | 松元 詩歩子 | 松元 詩歩子 | 2023.8.10 | —— | 日向神話と回天作戦をモチーフにしたファンタジー小説。少年は父の面影を知りあの夏の惨禍を追う。 |
| | 海蜃 | 松元 詩歩子 | 松元 詩歩子 | 2023.8.10 | —— | 神武天皇生誕地である公園の皇子原公園を舞台にした小説。孤独な少年少女が秋の彼岸花が咲く丘で邂逅するお話。 |
| | 曼珠沙華三日月抱いたナイフだけ 僕は僕を壊してしまった | 松元 詩歩子 | 松元 詩歩子 | 2023.8.10 | —— | 〈彼岸花と少年〉について詠んだ短歌集。耽美な作風になっており、横溝正史の『蔵の中』や三島由紀夫の短編を意識しました。 |
| | わたしたち★発達障害―特集 発達 障害者たちの仕事― | 山田裕一・原田文子・高木 聡史 監修／特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン 編 | 特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン | 2019.2.20 | 978-4-909041-04-3 | 発達障害者が勤める職場で、当事者以外の職員が発達障害者と働いて感じていること、発達障害者が感じていることが、率直に記されています。他、発達障害者が思う「こんな仕事があったらいいな」や、実は多くの当事者の悩みの種「休憩時間の過ごし方」など。 |
| | ちいさな発達障害者たちへ | 原田文子 監修／特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン・山田裕一 編 | 特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン | 2020.5.20 | 978-4-909041-05-0 | 発達障害者や周囲の方々から、発達障害特性をもつ子どもへのメッセージ。大人になった当事者から、親や先生などに言いたいこと、こんな環境で子どもが育ったらいい…という、私たちの思い。表紙のイラストは、発達障害当事者で、母親でもあるメンバーの素敵な作品です。 |
| | 発達障害者災害手帳 | 特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン・山田裕一 編 | 特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン | 2020.8.20 | 978-4-909041-06-7 | 令和2年7月豪雨災害を受け、熊本地震後に発行した「発達障害当事者災害手帳(作成マニュアル)」を大幅に改訂。特性や必要な配慮を伝えるツールとして、書き込んで使用できます。障害当事者や関係団体等のご協力を得、コラム等も充実させました。防災を考える一助にもなります。 |
| | コロナ禍で発達障害者が考えていること | 特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン・山田裕一 編 | 特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン | 2021.8.10 | 978-4-909041-09-8 | コロナ禍が1年半以上続いている時に作成、発達障害者も多くが疲弊していました。失職や収入減、見通しの立たなさ、マスクなどのプロセスの増加、公共交通の便数減少…、私たちは苦手とされる様々な変化にさらされました。当時の思いは今の生活のヒントにも富んでいます。 |
| | 発達障害者の私たちが考える意思疎通の困難、すれ違い、誤解 | 特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン・山田裕一 編 | 特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン | 2021.11.17 | 978-4-909041-11-1 | 発達障害を持つ私たちは、日々コミュニケーションに悩んでいます。伝えたいことが伝わらない、伝えられたはずのことが分からない。誤解が生まれ、疎まれ、それでさらに悩み…。周囲の人々も私たちの言動を理解できず困っています。この溝をどのように修復すればよいのでしょうか？ |
| | 発達障害者の私たちと精神医療 | 山田裕一・山田悠平・特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン 編 | 特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン | 2022.11.15 | 978-4-909041-14-2 | 私たちにとって生活の一部となっていることも多い精神医療。どのように日ごろ医師や病院とかかわっているか、どのように思っているか、当事者の率直な言葉を多数掲載。発達/精神障害当事者・当事者の周囲の方々へお尋ねしたwebアンケートの結果も載せています。 |
| | 発達障害当事者の多様な仕事観 | 山田裕一・山田悠平・相良真央・特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン 編 | 特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン | 2022.12.1 | 978-4-909041-16-6 | コロナ禍を経てテレワークやウェブ会議も生活の一部となり、通勤などに困難を感じる私たち障害当事者の仕事の選択の幅も広がったと一般的には捉えられているようですが、実際私たちはどう感じているか、改めて声を集めました。仕事観に関するwebアンケート結果等も掲載。 |
| | 発達障害者のためのWRAP® BOOK―枠組みの構築― | 山田裕一・相良真央・山田悠平・特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン 編 | 特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン | 2022.12.1 | 978-4-909041-15-9 | 精神障害者の主体的な生活に大きく寄与しているWRAP(元気回復行動プラン)。発達障害者の私たちがWRAPを行うにあたって、どのような工夫が可能か―。「枠組み」を中心に考えました。 |
| | 発達障害の複雑性―当事者が語る マイノリティ性の重複と交差― | 相良真央・山田悠平・特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン・一般社団法人精神障害当事者会ボルケ 編 | 特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン | 2023.11.17 | 978-4-909041-21-0 | 発達障害者の多くは、他のマイノリティ性も同時に有していると考えられます。精神障害、身体障害、LGBTQ…それらにとどまりません。発達障害と同時に他のマイノリティ性を一人の人間として抱えて日本社会で生活していく中での思いを、様々な立場から記しています。 |
| | 発達障害・精神障害当事者会―参加と運営― | 相良真央、特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン 編 | 特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン | 2025.1.17 | 978-4-909041-26-5 | 20年前は全国に数えるほどだった発達障害当事者会。現在では、会場開催、オンラインの会やバーまで、多様な集まり方が展開されています。その一方で、つながるまでにまだまだ困難がある現状もあります。本冊子では、参加者・運営者双方の側から、当事者会の意義を伝えます。 |
| | 障害をオープンにすること | 相良真央、特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン 編 | 特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン | 2025.4.30 | 978-4-909041-26-5 | 発達障害や精神障害の当事者会などでは「障害を誰にどう伝えるか」ということの難しさや大事さについて話題に上がります。障害を開示することについてどう考えていけばよいか。ご寄稿、当事者会でのテーマトーク、インタビューを通じてまとめました。 |
| | 極度の心配性で苦しむ私は、強迫性障害でした!! | つくし ゆか | 燦燦舎 | 2022.9.20 | 978-4-907597-12-2 | 強迫性障害は、全国で100万人以上の方が抱えていると言われています。しかしながら、その認知度はまだまだ低く、理解されにくい病気でもあります。そのため、誰にも相談できず、ひとりで苦しんでいる方が多いのが現状です。私自身もその一人でした。だからこそ、自分の体験をもとに漫画という形でこの病気について発信し、少しでも多くの方に知っていただきたいという想いで制作しました。今まさに強迫性障害で苦しんでいる方にとっても、私の経験が何かしらのヒントや希望になれば嬉しいです。ぜひ、多くの方に読んでいただけたらと思います。 |

【ラグーナ出版 刊行物】

| | タイトル | 著者 | 発行元 | 刊行日 | ISBN | 内容紹介 |
|-----|-----------------------------------|-----------|-----|------------|-------------------|--|
| NEW | シナプスの笑い 57号 | | ―― | 2025.10.20 | 978-4-910372-52-5 | 特別連載:「再発見される言葉たち」日医大会 第1回講演録／特集:「アウトリーチネット 第3回世田谷大会」報告／「文学と精神」(鈴木優作氏)ほか連載企画、投稿作品も充実。 |
| | シナプスの笑い 1～56号 | | ―― | 2006～ | | → https://store.lagunapublishing.co.jp/ |
| NEW | 強迫性障害とともに生きてみた。 ―不安が軽くなる30のヒント | つくし ゆか | ―― | 2025.10.18 | 978-4-910372-50-1 | 強迫性障害で苦しむ方へ――発症から20年の著者が、不安への対処法など「今を生き抜くためのヒント」満載で贈るコミックエッセイ。 |
| | 恋するころ、旅するころ | 遠藤 ゆき | ―― | 2022.1.4 | 978-4-910372-15-0 | 大学院で記憶や物語を研究中、こころの病を経験した著者。旅や仕事、対話を重ねながら見つけた“希望のあかり”を綴る珠玉のエッセイ集。瑞々しい感性と静かな感動に満ちた一冊。 |
| | 「ぼーっとすると、よくみえる」 ―統合失調症クローズの生き方 | あべ・レギーネ | ―― | 2020.10.7 | 978-4-904380-97-0 | 統合失調症を抱えながら、クローズで生きることを決意した著者。40年以上の闘病を振り返り、鳥の観察や主治医との関係、家族や仕事の日常を通して、自身の在り方と生きる極意をコミカルかつ真摯に綴る一冊。 |
| | 癒やすのは、ひと | 松下 幸一郎 | ―― | 2020.3.16 | 978-4-904380-91-8 | 最前線で活躍していた看護師の著者が、ある日、患者になった―。立場が変わってはじめて気づいたほんとうに必要な看護、支援とは何か？ 患者の側に立つ精神科看護を目指す人、必読の書。 |
| | 出世ができずに「うつ」になった中年ビジネスマンへ | 寺島 はじめ | ―― | 2018.4.27 | 978-4-904380-75-8 | 大企業で出世街道を歩んでいた著者が、突然うつ状態に。精神科医との対話を重ねながら、新たな道を見出していく再生の物語。仕事とは何か？ 悩める現代人にとって必読の書。 |
| | 泣いて笑ってまた泣いた2 | 倉科 透恵 | ―― | 2017.10.22 | 978-4-904380-45-1 | 前作に続き、病を抱えながらも、生きることの喜びと苦悩、自己表現、仲間とのつながり、希望と葛藤をコミカルに描く。読むことで共感と支援の輪が広がる、現場からの声のドキュメント第2弾。 |
| | 心の病と戦う本 | ジョン 幹次郎 | ―― | 2016.6.15 | ―― | 40年心の病に苦しんできた著者は、数万冊の読書体験を通し病を治すためには患者の実体験が絶対に必要であるという思いに至り、自らパンを執った―。心の病と戦う宿命を背負ったものたちへの応援歌。 |
| | バカノムコウ | 日高 諒 | ―― | 2016.3.14 | ―― | 大学の友人らと罪を犯し服役した著者。刑務所の隔離房で精神に変調をきたした後、良心に目覚め、反省と周囲の支えを通じて再生していく連身のドキュメント。 |
| | 愛と希望 | 夢暦 正 | ―― | 2016.2.1 | ―― | 精神科の病を抱え、失意、不安のまっただなかで書き上げた詩集。医療・福祉スタッフへの感謝、同じ病を抱えた方々への慰めと支えが込められている。 |
| | 泣いて笑ってまた泣いた | 倉科 透恵 | ―― | 2015.10.22 | 978-4-904380-45-1 | 統合失調症を抱えながら都会の印刷所で働く著者。仕事や人とのつながりのなかで、不器用だけれど確かな自分らしさを手にいれていく。ユーモア満載の文体に元気がもらえる。 |
| | 静寂の朝に僕の心が見つめるもの | 永田 憲一 | ―― | 2015.2.24 | 978-4-904380-40-6 | 心の病を通り抜けた先に見えてきた心象風景。静かな朝の風景や日常の瞬間を通じて、内面の微細な感覚や深い想いを描き出し、読む人の心を静かに鎮める叙情豊かな作品。 |
| | 統合失調症から教わった14のこと | 中山 芳樹 | ―― | 2014.3.10 | 978-4-904380-29-1 | 統合失調症により教職を辞した著者。長期の闘病生活のなかで、仕事、家族、家を失いながらも、社会に力強く参画していくドキュメント。大学で行った講演録も収録。 |
| | 「内なる目覚め」 ―クンダリニーと統合失調症 | 深山 次郎 | ―― | 2013.4.8 | 978-4-8391-0808-3 | 統合失調症の体験を「霊的覚醒」として捉え、東洋思想とクンダリニーの視点から内面の旅を綴る。病と悟りの狭間で模索する、魂のドキュメント。 |
| | のんのんとマリマリ | 松 はな子 | ―― | 2012.12.24 | ―― | 統合失調症で入院中の著者がベッドで描いたファンタジー。5歳までの子どもには天使がいる―。心はどこまでも自由だと教えてくれる、愛おしいやりとりが心に残る。シナプスの笑い連載文を1冊にまとめた手製本。 |
| | 統合失調症体験辞典 | 竜人 | ―― | 2012.9.21 | 978-4-9043-8063-5 | 患者の視点から新たな統合失調症像を定義すべく、自らの体験から言葉を紡ぎ出した事典。急性期の世界の見え方、回復過程を描いた小説も収録。 |
| | 「勇気をくれた言葉たち」 ―精神病体験を救ってくれた言葉 | ラグーナ出版編集部 | ―― | 2011.7.15 | 978-4-8391-0803-8 | 精神疾患の苦しみの中だからこそ出会えた、心に響いた言葉の数々。当事者たちの体験とともに紹介される言葉が、生きる力と希望をそっと灯してくれる。 |
| | 世界はなにかであふれてる | 竜人 | ―― | 2010.2.28 | 978-4-904380-01-7 | 聴こえてくるのは「幻聴」か、それとも「霊たちのざわめき」か？ 幻の声が教えてくれたものを統合失調症の著者が、命を削る思いで書き留めた、読者の無意識に訴える物語。 |
| | 風の歌を聴きながら | 東瀬戸 サダエ | ―― | 2009.11.30 | 978-4-8391-0800-7 | 「統合失調症は私の財産」と言い切る著者が、長期にわたる入院生活や、周囲の人々の姿を温かな視線でたどる。情緒豊かな短歌を織り交ぜ、人間の尊厳を描き出す。 |