

# 【保土ヶ谷区 高齢・障害支援課 主催】

## エンディングノート・認知症普及啓発映画上映会 関連図書ブックリスト

このブックリストは、次の5章で構成されています。

- 1 認知症の人や、その家族が書いた本
- 2 終活の参考になる本
- 3 認知症に関連したサービスや制度についての本
- 4 認知症について知る本
- 5 認知症を題材にしたフィクションの本



①ここ数年内に出版（※上記1・5を除く）され、②市立図書館で複数冊を所蔵しており、③予約数が少ない本を選んで掲載しています。

本上映会に参加した方々が、さらにご自身の関心や問題意識に沿って理解を深める際の一助になれば幸いです。

[凡例]

『〇〇〇〇』	書名	△△△△／著	著者名	出版社名	出版年	書誌番号: ●●●●●●●●●●
△△△△／著	著者名	□□□□社		20××		
この本は――。						内容の説明
						市立図書館のシステム上の書誌(本の情報)の番号。 「蔵書検索ページ」で調べる時に使えます。

〈横浜市保土ヶ谷図書館〉

## I 認知症の人や、その家族が書いた本

### 『ぼけますから、よろしくお願ひします。』

信友直子／著 新潮社 2019 書誌番号：1113732024

本日上映された映画の監督が、認知症の母と、それを介護する父のことを文章でも残そうと思い立ち、映画に入りきらなかったエピソードを盛り込んで書いた作品です。コロナ禍の約1年半にわたる中国新聞の連載をまとめた続編『ぼけますから、よろしくお願ひします。おかえりお母さん』もあります。

### 『丹野智文笑顔で生きる 認知症とともに』

丹野智文／著 奥野修司／文・構成 文藝春秋 2017 書誌番号：1113504837

著者は自動車のトップセールスマンとして活躍していましたが、39歳の時に若年性アルツハイマー型認知症と診断されます。その後の苦悩と受容までの日々の記録です。この本が出版された後、丹野さんをモデルした映画『オレンジ・ランプ』が2023年に公開され、同名の小説も出版されています。

### 『ボクはやっと認知症のことがわかった 自らも認知症になった専門医が、日本人に伝えたい遺言』

長谷川和夫／著 猪熊律子／著 KADOKAWA 2019 書誌番号：1113750915

専門医として第一線で活躍し、「痴呆」から「認知症」への用語変更にも貢献した著者は、2017年、88歳の時に「認知症になった」と公表しました。体験して初めて分かったことと専門知識との隔たりに時に戸惑いつつも、著者にしか書けない克明な記録がまとめられた、貴重な資料です。

### 『ペコロスの母に会いに行く』

岡野雄一／著 西日本新聞社 2012 書誌番号：1112048075

元は自費出版の本を再編集し、改めて出版した本です。2013年に第42回日本漫画家協会賞の優秀賞を受賞したほか、ドラマ化や映画化もされ、温かく切ない作風が高く評価されています。『ペコロスの母の玉手箱』、『ペコロスの母の贈り物』、『ペコロスの母の忘れもの』などの続編もあります。

### 『私は誰になっていくの？ アルツハイマー病者からみた世界』

クリスティーン・ボーデン／著 クリエイツかもがわ 2003 書誌番号：1103078668

オーストラリア政府首席内閣省に勤務していた著者は、46歳でアルツハイマー型認知症と診断され、体験記として本書を書きました。彼女はその後、講演や国際会議などで精力的に活動し、日本にも訪れています。続刊に『『わたし』は『わたし』になっていく』、『私の記憶が確かなうちに』があります。

### 『今日のわたしは、だれ？ 認知症とともに生きる』

ウェンディ・ミッチャエル／著 筑摩書房 2020 書誌番号：1113771684

イギリスの国民医療サービス（NHS）に20年以上勤務した著者は、2014年、58歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断されます。診断や退職の前後など、その時々の苦労や心情と、それに負けずに立ち向かっていく彼女の様子が、ありのままに書かれています。

## 2 終活の参考になる本

『図解いちばん親切な生前整理と手続きの本 知っておきたい暮らしのお金』			
中村麻美／著	ナツメ社	2024	書誌番号：1124003515
豊かな老後を送るための生前整理について、現役の行政書士が書いた本です。資産情報の整理、相続や生前贈与、認知症や介護への備え、終末期医療・葬儀・お墓のことなど、全編カラーで豊富なイラストや図とともに分かりやすく解説しています。本のサイズが大きめで読みやすいのも特徴です。			

『 <sup>たいせん</sup> 終活大全 相続・遺言・介護の悩み解決』			
福村雄一／編著	メディカル・ケア・サービス	2024	書誌番号：1124010734
相続、遺言、保険、介護、葬儀など、誰もが老後に直面する色々な課題について、司法書士やファイナンシャルプランナー、医療機関や金融機関の職員など様々な領域のプロが分担して解説しています。エンディングノートについても、最後の方で少し触れています。(p.209-214)			

『おひとりさま・おふたりさまの相続・終活相談』			
菊間千乃／編著	新日本法規出版	2024	書誌番号：1124004807
この本では配偶者がいない人を「おひとりさま」、配偶者がいて子どもがいない人を「おふたりさま」と定義し、それぞれの場合の相続や終活について85問のQ&A形式で解説しています。解説は複数の弁護士や税理士で分担して執筆し、各Q&Aはほぼ見開き2ページで読みやすくまとめられています。			

『子どもがいない人の生前の備えと手続き 自分らしい最期を迎えるための終活ガイド』			
明石久美／監修	マイツユニバーサルコンテンツ	2024	書誌番号：1124015370
子どもがいない人を対象に、人生の終わりに向けて知っておくべき基礎知識として、生前・死後の備えと手続きなど、52の項目について豊富なイラストや図表とともに詳しく解説しています。エンディングノートについても、最後の方で少し触れています。(p.120-125)			

『相続税専門税理士が実践するエンディングノート＆遺言書活用術』			
河合厚／〔ほか〕編著	ぎょうせい	2024	書誌番号：1124047369
相続税を専門とする税理士が同業者に向けて、主に相続対策の視点から遺言書の作成とエンディングノートの使い方について書いた本です。プロ向けに書かれているため少し読みづらいかもしれませんのが、内容はその分充実しており、扱うテーマについてよく整理されています。			

『家族に感謝される終活整理術 2150件以上の遺品整理の現場で家族が困っていたことから導き出した』			
内藤久／著	彩図社	2022	書誌番号：1113983715
長年にわたり遺品整理業を営んできた著者が、遺品整理の際に遺族や関係者が困惑してしまった事例や、遺品に関するトラブルの防ぎ方、終活としてやっておくべきことなどについて、自らの豊富な経験に基づき語っています。士業の人とは少し角度の違う切り口による解説がユニークな本です。			

### 3 認知症に関連したサービスや制度についての本

『認知症で使えるサービスしくみお金のことがわかる本』(改訂3版)			
田中元／著	自由国民社	2024	書誌番号：1124029728
高齢者の介護や福祉をテーマとして活動するジャーナリストが、自分や家族が認知症になった人たちの戸惑いに応えるために書いた本です。症状や治療などの基礎知識から、相談窓口と各種のサービス、諸々の費用や権利擁護にいたるまで、詳細に解説しています。			

『家族が認知症になった時の接し方・介護・頼れるサービス』			
内門大丈／監修	ナツメ社	2024	書誌番号：1123002987
前半では、認知症へのよくある誤解と、各種のサービスと利用のポイントについて解説しています。後半では、認知症になった人への向き合い方のポイントと、介護をする人に共通する29の悩みとそれらを解決するヒントについて解説しています。全編カラーで、イラストや図表も豊富な本です。			

『親が認知症になると『親の介護に親の財産が使えない』って本当ですか？			
資産凍結される前に知っておきたい『家族信託』			
杉谷範子／著	大和出版	2024	書誌番号：1124044905
親が認知症になると、子どもが親の預貯金の管理や不動産の売却ができなくなって、介護費用の捻出や相続税の支払などに支障が出る問題について解説した本です。背景となる社会状況の変化や、この問題を回避する方法、家族との話し合い方などを、司法書士である著者が実例を交えて解説しています。			

『認知症のある人への経済支援まるわかりガイドブック』			
竹本与志人／〔ほか〕編著	中央法規出版	2024	書誌番号：1124018539
認知症の人に経済的支援を行うための社会保障制度について、その種類と概要、対象者、申請時の必要書類や窓口、その他の注意点などについて、網羅的に説明しています。また20の事例を挙げ、各制度が活用できるか・できないかについて、問題形式で大変詳細に解説しています。			

『図解でわかる認知症の知識と制度・サービス』			
石原哲郎／編著	中央法規出版	2023	書誌番号：1122086775
認知症の専門医である著者が、医学的な基礎知識、地域の支援者の種類、支援のための制度やサービスの種類と活用事例、認知症の人の生活課題と解決策、認知症ケアを考える際のキーワードなどについて解説しています。一つの項目は見開き2ページで読みやすくまとめられています。			

『本人と支援者が教える！ 認知症になったあとも『ひとり暮らし・仕事』を続ける方法』			
かもしたまこと／著 来島みのり／著	翔泳社	2024	書誌番号：1122106600
「認知症の人と家族が一緒に読めるように」と、東京都若年性認知症総合支援センターの相談員とレビー小体型認知症の人が協力して書いた本です。文章のレイアウトに工夫をこらし、認知症の基礎知識、自立した生活や仕事を続けるための方法、症状の変化に合わせた対策などについて解説しています。			

## 4 認知症について知る本

『やさしくわかる！ 文系のための東大の先生が教えるよくわかる認知症 知識ゼロから読める超入門書！』			
富田泰輔／監修	ニュートンプレス	2023	書誌番号：II22081055
様々なテーマを扱う入門書シリーズのうちの1冊です。この本では認知症の基礎知識ほか、脳の構造、発症の仕組みと治療方法、脳の健康を保つためのポイントなどが分かりやすく整理されています。シリーズの他の本と同じく、2人の登場人物の対話形式で読みやすく書かれています。			

『認知症世界の歩き方 認知症のある人の頭の中をのぞいてみたら？』			
筧裕介／著 認知症未来共創ハブ／ほか監修	ライツ社	2021	書誌番号：III3906521
認知症の人が経験する出来事を、当事者へのインタビューを基に「旅のスケッチ」と「旅行記」の形式にまとめ、13のストーリー仕立てにした本です。ビジュアル重視の楽しく分かりやすい構成で話題となり、NHKで番組化もされました。関連本に『認知症世界の歩き方 実践編』があります。			

『認知症の人の“困りごと”解決ブック 本人・家族・支援者の気持ちがラクになる90のヒント』			
稻田秀樹／著	中央法規出版	2023	書誌番号：II22075277
神奈川県内で認知症啓発を行う団体「神奈川オレンジネットワーク」を設立した著者の本です。認知症の人の困りごとを症状の進行状況に沿って全部で90挙げて、1つにつき見開き2ページで、それぞれの困りごとが起こる理由と解決に向けたヒントを読みやすく解説しています。			

『認知症の人の気持ちと行動がわかる本』			
杉山孝博／監修	講談社	2025	書誌番号：II25005397
認知症の人の心情を調査した結果を基に書かれた『認知症の人のつらい気持ちがわかる本』(2012)と『認知症の人の不可解な行動がわかる本』(2014)を再編集・改題して新しい情報を加えた本です。認知症の人の気持ち、行動の背景、対応策のヒントなどを見開き2ページにまとめて解説しています。			

『認知症医療革命 新規アルツハイマー病治療薬の実力』			
伊東大介／著	扶桑社	2024	書誌番号：II24017919
2023年に新たなアルツハイマー型認知症の治療薬として厚労省が承認した「レカネマブ」について、グローバル治験（複数の国や地域で同時に行われる治験）の実施医療機関の医師が、認知症の基礎知識や予防策を踏まえ、「レカネマブ」の概要、治療の実態、今後の課題などについて詳しく解説しています。			

『認知症 700万人時代 ともに生きる社会へ』			
鈴木雅人／著 松村和彦／著	かもがわ出版	2023	書誌番号：II22069242
京都新聞に2020年から2023年まで連載された企画「700万人時代 認知症とともに生きる」を基に再構成した本です。認知症に関わる様々な人と事柄を多角的なアプローチで取材し、「認知症とともに生きる社会」への一助になることを願って出版されました。			

## 5 認知症を題材にしたフィクションの本

あした 『明日の記憶』			
荻原浩／著	光文社	2004	書誌番号：1104076317
ある日突然、若年性アルツハイマー型認知症と診断された働きざかりの男性が主人公の小説です。2005年に第18回山本周五郎賞を受賞した、著者の代表作の一つです。俳優の渡辺謙さんが手紙で映画化をオファーし、2006年公開の映画は第30回日本アカデミー賞優秀賞を受賞しました。			

『生かさず、殺さず』			
久坂部羊／著	朝日新聞出版	2020	書誌番号：1113788186
自らも医師であり、在宅医療の現場を知る著者が書いた、認知症専門病棟が舞台の医療小説です。医長である主人公・三杉に、元同僚で売れない小説家・坂崎が、三杉の過去をモデルに「認知症小説」の問題作を書こうと迫ってくるという筋書きとなっています。			

『わたしの知らない母』			
ハリエット・スコット・チェスマン／著	白水社	2006	書誌番号：1106058367
主人公のハンナは、ユダヤ人向け老人ホームに入所している認知症の女性です。症状の進行により彼女の戦争の記憶が蘇り、それが彼女の娘ミランダと、その長女フィオーナと次女アイダにそれぞれ異なる影響を与えます。そして、次第に主人公の過去が明らかになっていきます。			

『アリスのままで』			
リサ・ジェノヴァ／著	キノブックス	2015	書誌番号：1113267245
ハーバード大学の著名な言語学者である主人公・アリスは、夫と3人の子どもと幸せな日々を過ごしていましたが、医師から遺伝性の若年性アルツハイマー型認知症と宣告されます。原著“Still Alice”は高く評価され、2014年公開の同名映画で、ジュリアン・ムーアさんが主演女優賞を受賞しました。			

『いつかあなたをわすれても』			
桜木紫乃／文 オザワミカ／絵	集英社	2021	書誌番号：1113864905
2020年に第15回中央公論文芸賞を受賞した小説『家族じまい』の спинオフにあたる絵本です。認知症の祖母「さとちゃん」のことを考えながら、孫娘である主人公の「わたし」が「ママ」と交わす穏やかで真摯な対話の様子が描かれています。			

『おばあちゃん、ぼくにできることある？』			
ジェシカ・シェパード／さく	偕成社	2019	書誌番号：1113719235
著者が認知症の介護施設で働いていた時の経験を生かして制作した絵本です。祖母が大好きな主人公「ぼく」の目線で、症状の進行による祖母の行動や環境の変化が描かれています。主人公の素朴で純粋な祖母への愛情により、温かな読後感が残る作品になっています。			

## 〈横浜市の関連ウェブサイト〉 ※URL 等の情報は令和7年9月 25 日現在のものです。

### ◆「エンディングノートってなに？(ふくしらべ 福祉+調べる)」〈健康福祉局地域包括ケア推進課〉

エンディングノートの概要や書き方について、詳しく説明しています。

<https://fukushirabe.city.yokohama.lg.jp/future/rkpe8dwato9>



### ◆「保土ヶ谷区版エンディングノート」〈保土ヶ谷区高齢・障害支援課〉

区内の配布先施設の一覧が確認できるほか、ノートの PDF ファイルがダウンロードできます。

[https://www.city.yokohama.lg.jp/hodogaya/kenko-iryo-fukushi/fukushi\\_kaigo/koreisha\\_kaigo/kaigo-yobou/koreisha/ho-ending\\_note.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/hodogaya/kenko-iryo-fukushi/fukushi_kaigo/koreisha_kaigo/kaigo-yobou/koreisha/ho-ending_note.html)



### ◆「認知症とは」〈健康福祉局高齢在宅支援課〉

認知症の種類や症状について、簡潔に説明しています。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/fukushi-kaigo/koreisha-kaigo/ninchisyo/ninchi.html>



### ◆「認知症予防」〈健康福祉局高齢在宅支援課〉

認知症の早期発見の大切さについて説明しているほか、「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」の PDF ファイルがダウンロードできます。また、横浜市の「もの忘れ検診」の紹介動画を見ることができます。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/fukushi-kaigo/koreisha-kaigo/ninchisyo/ninchisyo-sonae/yobou.html>



### ◆「相談先・医療機関のご案内」〈健康福祉局高齢在宅支援課〉

認知症について相談できる市内の色々な窓口のほか、認知症の診断・治療を行っている市内の医療機関についての情報が確認できます。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/fukushi-kaigo/koreisha-kaigo/ninchisyo/ninchisyo-sodan/info.html>



### ◆「オレンジガイド(横浜市版認知症ケアパスガイド)」〈健康福祉局高齢在宅支援課〉

認知症かなと感じた時や認知症と診断を受けた時に、どこに相談すればよいか、どのような制度が使えるかなど、役立つヒントをまとめた「オレンジガイド」の配布窓口が確認できるほか、ガイドの PDF ファイルがダウンロードできます。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/fukushi-kaigo/koreisha-kaigo/ninchisyo/ninchisyo-sodan/orange.html>



### ◆「認知症支援の取組」〈保土ヶ谷区高齢・障害支援課〉

区内の「認知症カフェ」(認知症の人や家族、地域住民等が、気軽に集える場)、「家族・介護者の集い」などについての情報が確認できます。

[https://www.city.yokohama.lg.jp/hodogaya/kenko-iryo-fukushi/fukushi\\_kaigo/koreisha\\_kaigo/ninchi/ninchi\\_torikumi.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/hodogaya/kenko-iryo-fukushi/fukushi_kaigo/koreisha_kaigo/ninchi/ninchi_torikumi.html)



[令和7年9月25日作成]



# 横浜市保土ヶ谷図書館

電話：045-333-1336

住所：保土ヶ谷区星川1-2-1



公式ホームページ