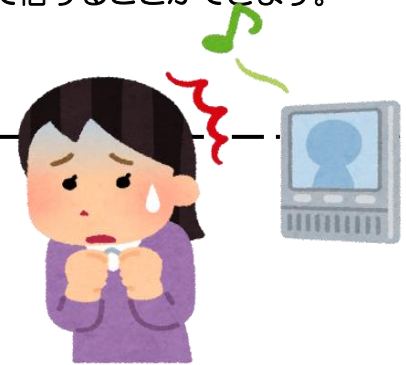


# メンタルヘルス関係図書・DVD紹介

2020年 6月現在

大阪市社会福祉研修・情報センター2階、図書・資料閲覧室では、福祉に関する図書、DVD・ビデオ、雑誌等を2週間以内に返却可能な方であれば、無料で借りることができます。資料に関する電話でのお問合せは、06-4392-8233です。  
【開室は月～土（祝除く）9:30～17:00】



## 図書紹介



(A275-41)

- ◆ 『なかなか治らない難治性のうつ病を治す本』  
田島 治 監修 / 講談社 / 2019年

うつ病が長年治らない方がいます。回復を妨げる心理から、治療の見直し方、効果のない薬の整理の仕方までイラストやチャートを使い、わかりやすく解説。なんとか治ってほしいと願うご家族へのアドバイスも紹介します。長引くうつ病で苦しむ患者さんを絶望から救う！



(A2864-140)

- ◆ 『マンガでわかる介護職のためのアンガーマネジメント イライラ、ムカムカ、プチッ！をスッキリ解消。怒りに振り回されないための30の技術』  
安藤 俊介 著 / 誠文堂新光社 / 2019年

頻繁なコールにイライラ、認知症利用者からのセクハラ、危機感がない同僚に怒り爆発…。介護現場でよくある怒りの事例をマンガにし、解決策をアンガーマネジメントの理論に基づいてやさしく解説する。介護職員の体験談も収録。



(A2864-139)

- ◆ 『離れたくても離れられないあの人からの「攻撃」がなくなる本』  
Joe 著 / SBクリエイティブ / 2019年

上司、同僚、夫婦・恋人、家族、親戚、友達…もう誰にもコントロールされない！いつも攻撃してくる人の心理を解説するとともに、離れられない事情がある身近な人からの「攻撃」の対処法を紹介。

## DVDリスト

分類	タイトル	分	発行年
D-1-3	たすけ愛 ささえ愛 つむぎ愛 絆と気づきで「いのち」を守る	76	2014
D-2-4-11	あなたは大丈夫？ もえつき症候群の正体 もえつきの兆候と症状 1	44	2000
D-2-4-12	あなたは大丈夫？ もえつき症候群の正体 もえつきの予防と回復 2	36	2000
D-2-4-15	大切な人の心癒し、支えるための優しいカウンセリング法	83	2007
D-2-5-16	職場のメンタルヘルスとマネジメント「うつ」と「うつ」の病の理解と対策	277	2006
D-2-5-59	新人・若手職員のためのストレスマネジメント研修 メンタルヘルス（医療・介護従事者向け）	55	2012
D-7-5-6	元気な職場をつくるメンタルヘルス 2 うつを考える	24	2006
D-7-5-17	職場うつ あなたに起こった場合、同僚に起こった場合	65	2008
D-7-5-18	日常生活で「うつ」を改善する効果的な治療法	129	2009
D-7-5-23	自殺を防ぐ地域精神保健福祉 第1部 人はなぜ、自ら死を選ぶのか	36	2011
D-7-5-24	自殺を防ぐ地域精神保健福祉 第2部 絆 きずな	49	2011
D-7-5-25	兆しのなかをさまよう人々 シリーズ 東日本大震災とメンタルヘルス プロ ローグ 福島県浜通り	42	2011
D-7-5-26	香山リカのみーんなビョウキだね！	172	2011
D-7-5-30	躁うつ病のことをもっと知りたい！ 病気とのつきあい方から診断・治療・最 新研究まで	120	2013
D-7-5-34	人間関係が「しんどい！」と思ったら観るDVD	69	2012
D-7-5-37	人間関係に困ったあなたへ「もうイライラしたくない！」と思ったら観るDVD	88	2012
D-7-5-38	ここが聞きたい！ 名医にQ うつ病	100	2014
D-7-5-39	希望のシグナル 自殺防止最前線からの提言	102	2017
D-7-5-40	きょうの健康 うつ病 団塊世代のうつ病対策	43	2014
D-13-1-40	ツレがうつになりました。	121	2012

## 図書リスト

うつ病（分類：A2861）

番号	書名	著編監修者名	発行所	発行年
24	うつ病の人の気持ちができる本	大野 裕	講談社	2011
25	うつ病のベストアンサー	日本放送協会	主婦と生活社	2011
26	部下がウツになりました 成果がすぐ出る職場のコミュニ ケーション・スキル	榊原 明美	毎日新聞社	2012
27	自殺者三万人を救え “命” みんなで守る社会戦略	望月 昭 他	NHK出版	2011
28	自律神経失調症の治し方がわかる本	村上 正人 他	主婦と生活社	2011
29	うつまま日記。	まつもとあけみ 他	地域精神保健福祉機構	2012
30	その後のツレがうつになりました。	細川 貂々	幻冬舎	2009
31	仕事休んでうつ地獄に行ってきた	丸岡 いづみ	主婦と生活社	2013
32	図解やさしくわかるうつ病からの職場復帰	山本 晴義	ナツメ社	2015
33	マンガでわかりやすいうつ病の認知行動療法	大野 裕 他	きずな出版	2015
34	図解やさしくわかるうつ病の症状と治療 「うつ病」なのかな？と思ったら最初に読む本	野村 総一郎	ナツメ社	2014
35	図解やさしくわかる非定型うつ病 正しい理解と治療の進め方	貝谷 久宣	ナツメ社	2014

番号	書名	著編監修者名	発行所	発行年
36	うつヌケ うつトンネルを抜けた人たち	田中 圭一	KADOKAWA	2017
37	マンガでわかるココロの不調回復 食べてうつぬけ 鉄欠乏女子を救え！	奥平 智之 他	主婦の友社	2017
38	自分の「うつ」を治した精神科医の方法 薬に頼らず、心身ともに元気を取り戻すために	宮島 賢也 他	河出書房新社	2010
39	双極性障害のことがよくわかる本 新版	野村 総一郎	講談社	2017
40	うつ病九段 プロ棋士が将棋を失くした一年間	先崎 学	文藝春秋	2018
41	なかなか治らない難治性のうつ病を治す本	田島 治	講談社	2019
117	なぜ、この人と話をすると楽になるのか	吉田 尚記	太田出版	2015
119	ひなげしの終活 人生の最期にどんな記号を付ける？	アグネス・チャン	パブラボ	2015
120	心屋仁之助のなんか知らんけど人生がうまくいく話 「あの人」「あのこと」考えすぎないでいこう	心屋 仁之助	三笠書房	2015
121	心屋仁之助の「いい人」をやめてスッキリする話 自分に素直になるって、楽しいよ	心屋 仁之助	三笠書房	2016
122	くほめる達人が教える人に好かれる話し方41 「言った自分」も、「聞いた相手」もうれしくなる！	西村 貴好	三笠書房	2014
123	イライラとうまく付き合う介護職になる！ アンガーマネジメントのすすめ	田辺 有理子	中央法規出版	2016
124	今日が人生最後の日だと思って生きなさい	小澤 竹俊	アスコム	2016
125	マンガでやさしくわかるアサーション	星井 博文 他	日本能率協会マネジメントセンター	2015
126	それでいい。自分を認めてラクになる対人関係入門	細川 貂々 他	創元社	2017
127	介護職のための職場コミュニケーション術 伝え上手、聞き上手になる！	大野 萌子	中央法規出版	2017
128	がんばっても報われない本当の理由	心屋 仁之助	PHP研究所	2017
129	いいかげんに、生きる	心屋 仁之助	朝日新聞出版	2016
130	しない生活 煩惱を静める108のお稽古	小池 龍之介	幻冬舎	2014
131	50歳から人生を大逆転	心屋 仁之助	PHP研究所	2017
132	嫌いなのに離れられない人 人間関係依存症の心理	加藤 諦三	朝日新聞出版	2014
133	「コミュ障」の社会学	貴戸 理恵	青土社	2018
134	人間の煩惱	佐藤 愛子	幻冬舎	2016
135	多様性のレッスン 車いすに乗るピアカウンセラー母娘が答える47のQ&A	安積 遊歩 他	旭川 ミツイパブリッシング	2019
136	置かれた場所で咲きなさい	渡辺 和子	幻冬舎	2012
138	「空気」を読んでも従わないー生き苦しさからラクになる	鴻上 尚史	岩波書店	2019
139	離れたくても離れられないあの人からの「攻撃」がなくなる本	Joe	SBクリエイティブ	2019
140	マンガでわかる介護職のためのアンガーマネジメント イライラ、ムカムカ、プチッ!をスッキリ解消。怒りに振り回されないための30の技術	安藤 俊介	誠文堂新光社	2019
141	「いい人」をやめると楽になる 敬友録	曾野 綾子	祥伝社	2019
142	あの人と一緒にいられる時間はもうそんなに長くない = LIFE IS SHORTER THAN WE THINK.	千田 琢哉	あさ出版	2013
143	「なぜか人に好かれる人」の共通点	斎藤 茂太	PHP研究所	2004
144	他人を攻撃せずにはいられない人	片田 珠美	PHP研究所	2013

## 不安症・適応障害・その他の心の病気（分類：A2865）

番号	書名	著編監修者名	発行所	発行年
10	ねむりの処方箋 不眠症&パニック障害でもう6年	葛西 りいち	竹書房	2013
11	こころの病気を治すために「本当」に大切なこと 意外と知らない精神科入院の正しい知識と治療共同体という試み	青木 崇	メディカルパブリッシャー	2014
12	敏感すぎる自分の処方箋 スッキリわかる！	保坂 隆	ナツメ社	2018
13	かんもくって何なの！？ シャべれない日々を脱け出た私	モリナガ アメ	合同出版	2017
14	イラストでわかる子どもの場面緘黙サポートガイド アセスメントと早期対応のための50の指針	金原 洋治 他	合同出版	2018
15	HSP(ハイリー・センシティブ・パーソン)の教科書 HSPかな?と思ったら読む本	上戸 えりな	Clover出版	2019

## メンタルヘルス・ストレス（分類：A2866）

分類	書名	著編監修者名	発行所	発行年
31	介護職の人間関係 メンタルをちょっと変えればうまくいく！	介護の人間関係研究会 他	清文堂出版	2015
32	管理職のためのメンタルヘルス・マネジメント 「ストレスチェック」義務化に対応！	亀田 高志	労務行政	2015
33	ストレスチェック導入・運用サクセスガイド 誰が？何を？どうする？	岡田 邦夫	メディカ出版	2016
34	レジリエンス入門 折れない心の作り方	内田 和俊	筑摩書房	2016
35	キラーストレス 心と体をどう守るか	NHKスペシャル取材班	NHK出版	2016
36	マンガでやさしくわかる認知行動療法	玉井 仁 他	日本能率協会マネジメントセンター	2016
37	対人援助職に効く認知行動療法ワークショップ 専門職としての力量を高める3つのチカラ	竹田 伸也	中央法規出版	2017
38	きちんとストレス管理advance 介護職員のセルフケアから職場復帰支援まで 改訂版	稲谷 ふみ枝 他	全国社会福祉協議会	2017
39	親に壊された心の治し方「育ちの傷」を癒やす方法がわかる本	藤木 美奈子	講談社	2017
40	はじめてのマインドフルネスストレスに負けない！心のストレッチ	熊野 宏昭 他	NHK出版	2017
41	福祉職・介護職のためのマインドフルネス1日5分の瞑想から始めるストレス軽減	池埜 聡	中央法規出版	2017
42	介護現場のストレスマネジメント 組織のラインケアによるスタッフへの支援	小野寺 敦志	第一法規	2018

## その他関連図書

分類	書名	著編監修者名	発行所	発行年
A15-282	続・対人援助職の燃え尽きを防ぐ発展編仲間支え、高め合うために	植田 寿之	創元社	2011
A2660-482	介護リーダーのスーパービジョンストレスマネジメントで成功する人材育成	山本 陽子	関西看護出版	2016
A2814-121	手話通訳者のメンタルヘルス	重田 博正	文理閣	2009
A2866-11	なぜか仕事があまくいく7つのメンタルスキル	白石 豊	ゴマブックス	2003
A42-190	保育職場のストレス いきいきした保育をしたい！	重田 博正	かもがわ出版	2010
367-156	12階から飛び降りて一度死んだ私が伝えたいこと	モカ 他	光文社	2019
368-51	自傷・自殺のことがわかる本自分を傷つけない生き方のレッスン	松本 俊彦	講談社	2018
368-52	自分を傷つけてしまう人のためのレスキューガイド 自傷行為、摂食障害、物質乱用・依存に悩む人の回復と支援のために	松本 俊彦	法研	2018