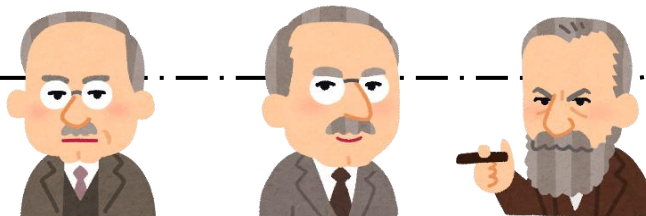


メンタルヘルス関係図書・DVD紹介

2021年 7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



(368-53)

◆ 「死にたい」「消えたい」と思ったことがあるあなたへ（14歳の世渡り術）

磯野 真穂 他 著 / 河出書房新社 / 2020年

「死にたい」「消えたい」「もう生きていたくない」そんなふうに思う人に向けて、作家や漫画家、医師や学者、YouTuberや俳優などが、それぞれの思いを記す。心が楽になるヒントが詰まったメッセージ集。



(A2861-42)

◆ 心を病んだらいけないの？ うつ病社会の処方箋 (新潮選書)

斎藤 環 他 著 / 新潮社 / 2020年

友達っていないといけないの？ 家族ってそんなに大事ななの？ 夢をあきらめたら負け組なの？ 「ひきこもり」を専門とする精神科医と、重度の「うつ」をくぐり抜けた歴史学者が語り合い、「生きづらさ」を解きほぐす。



(A2865-16)

◆ マンガでわかる「すぐ不安になってしまう」が一瞬で消える方法

大嶋 信頼 他 著 / すばる舎 / 2020年

人と比べて自信がなくなる、将来が心配で眠れない、プレッシャーで体調を崩す…。ちょっとしたことで不安になってしまう人に向けて、不安になってしまう仕組みや、不安になりづらくなる具体的なメソッドをマンガで伝える。

DVDリスト

分類	タイトル	分	発行年
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-2-5-72	介護職の離職を防ぐ！ストレスマネジメント	194	2016
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-7-5-26	香山リカのみーんなピョウキだね！	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て。	121	2012

図書リスト

うつ病（分類：A2861）

番号	書名	著編監修者名	出版社	発行年
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
36	うつヌケ うつトンネルを抜けた人たち 5版	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	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	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 (健康ライブラリー イラスト版)	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
42	心を病んだらいけないの？ うつ病社会の処方箋 (新潮選書)	斎藤 環 他	新潮社	2020
43	もっと知りたい双極性障害 (ココロの健康シリーズ)	加藤 忠史	翔泳社	2020

人間関係・コミュニケーション（分類：A2864）

番号	書名	著編監修者名	出版社	発行年
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
122	<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 煩悩を静める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	人間の煩悩	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	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
145	マンガでわかる愛着障害 自分を知り、幸せになるためのレッスン	岡田 尊司 他	光文社	2019
146	空気が読めなくてもそれでいい。 非定型発達の特リセツ	細川 貂々 水島 広子	創元社	2020

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	出版社	発行年
13	かんもくって何なの！？ しゃ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
16	マンガでわかる「すぐ不安になってしまう」が一瞬で消える 方法	大嶋 信頼 他	ずばる舎	2020

メンタルヘルス・ストレス（分類：A2866）

分類	書名	著編監修者名	出版社	発行年
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
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
44	なぜか仕事がうまくいく7つのメンタルスキル	白石 豊	ゴマブックス	2003
45	心の病を治す 食事・運動・睡眠の整え方 (ココロの健康シリーズ)	功刀 浩	翔泳社	2019
46	逃げ出したくなったら読む本 (祥伝社黄金文庫)	石原 加受子	祥伝社	2016
47	心の持ち方 完全版 (ディスカヴァー携書)	ジェリー ミンチントン	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2015
48	企業は、メンタルヘルスとどう向き合うか 経営戦略としての産業医 (祥伝社新書)	尾林 誉史 他	祥伝社	2020
49	精神科医が教えるストレスフリー超大全 人生のあらゆる 「悩み・不安・疲れ」をなくすためのリスト	樺沢 紫苑	ダイヤモンド社	2020

その他関連図書

分類	書名	著編監修者名	出版社	発行年
A13-137	医療&介護の職場トラブルQ&A “働き方改革”実践応用編 労働環境・ハラスメント・給与・残業・メンタルヘルス-全 120QA	日本人事労務コン サルタントグルー プ(LCG)医業福祉 部会	医学通信社	2019
A142-113	今どきナースの困った言動対応のベストアンサー 発達障害？さとり世代？メンタル不調？	谷原 弘之	日総研出版	2018
A15-282	続・対人援助職の燃え尽きを防ぐ発展編仲間で支え、 高め合うために	植田 寿之	創元社	2011
A15-313	HIV/AIDSソーシャルワーク 実践と理論への展望	小西 加保留	中央法規出版	2017
A261-231	“介護後”うつ 「透明な箱」脱出までの13年間	安藤 和津	光文社	2018
A2661-414	BPSD初期対応ガイドライン 介護施設、一般病院での認知症対応に明日から役立つ	服部 英幸 他	ライフ・サイエンス	2012
A2661-563	アートリップ入門 認知症のうつ・イライラを改善する対話 型アート鑑賞プログラム	林 容子	誠文堂新光社	2020
A2841-228	職場の発達障害 ADHD編	太田 晴久	講談社	2019
367-157	LGBT法律相談対応ガイド 改訂版	東京弁護士会 LGBT法務研究部	第一法規	2021
368-53	「死にたい」「消えたい」と思ったことがあるあなたへ (14歳の世渡り術)	磯野 真穂 他	河出書房新社	2020
368-54	「死にたい」に現場で向き合う 自殺予防の最前線	松本 俊彦	日本評論社	2021