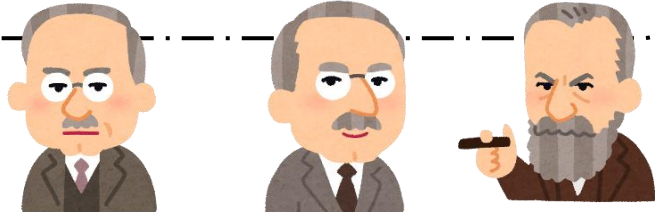


# メンタルヘルス関係図書・DVD紹介

2022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



(A2865-17)

- ◆ 『「適応障害」って、どんな病気? 正しい理解と治療法 (心のお医者さんに聞いてみよう)』  
浅井 逸郎 監修 / 大和出版 / 2021年

うつ病と何が違う? すぐに治る? 軽い不調と思われがちだが、実は侮れない「適応障害」の実際と完治へのプロセスを解説。完治&再発予防に向けた問題解決能力を高める8つのレッスンや、家族・周囲の人ができることも紹介。



(A2864-148)

- ◆ 『なぜ私は怒れないのだろう』  
安藤 俊介 著 / 産業編集センター / 2021年

「怒り」は幸せになるために必要な、とても大切な感情。「怒れない人」「人の良い人」がどうすれば罪悪感なしに怒りを表現し、相手に理解してもらえるようになるか、アンガーマネジメントの視点から具体的な方法を紹介。



(A2866-52)

- ◆ 『心が揺れがちな時代に「私は私」で生きるには』  
高尾 美穂 著 / 日経BP / 2021年

自己実現、人間関係、性…。女性たちの気持ちに寄り添う産婦人科医が多彩な悩みに答える人生指南書。いじめや友人の死、結婚など、自身の半生も綴る。

## 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-1-7	アニメで見る高齢者介護の自殺・心中予防	25	2015
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-7-5-10	DVDで学ぶ精神科医療の基本 疾患ごとの診断と治療「気分障害」	38	2009
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た。	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

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
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
44	家族のためのうつ病 知っておきたい声のかけ方、支え方(別冊NHKきょうの健康)	神庭 重信	NHK出版	2021

依存症（分類：A2863）

番号	書名	著編監修者名	出版社	発行年
35	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
36	医者は今も睡眠薬を出したい放題（PHP文庫）	内海 聡	PHP研究所	2021
37	「そろそろ、お酒やめようかな」と思ったときに読む本	垣渕 洋一	青春出版社	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
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
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
130	しない生活 悩みを静める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	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
147	大人のいじめ（講談社現代新書）	坂倉 昇平	講談社	2021
148	なぜ私は怒れないのだろう	安藤 俊介	産業編集センター	2021
149	我慢して生きるほど人生は長くない	鈴木 裕介	アスコム	2021
150	まんがでわかる感情の整理ができる人は、うまくいく	有川 真由美 他	PHP研究所	2021

## 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
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	ずばる舎	2020
17	「適応障害」って、どんな病気? 正しい理解と治療法(心のお医者さんに聞いてみよう)	浅井 逸郎	大和出版	2021

## 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
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 心み枝 他	全国社会福祉協議会	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	逃げ出したいくなったら読む本(祥伝社黄金文庫)	石原 加受子	祥伝社	2016
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
50	親の支配脱出マニュアル 心を傷つける家族から自由になるための本(こころライブラリー)	藤木 美奈子	講談社	2021
51	セルフケアの道具箱 ストレスと上手につきあう100のワーク	伊藤 絵美 他	晶文社	2020
52	心が揺れがちな時代に「私は私」で生きるには	高尾 美穂	日経BP	2021
53	脳とココロのしくみ入門 すべての答えは「脳」にある!(イラスト図解)	加藤 俊徳	朝日新聞出版	2020
54	スマホ脳 (新潮新書)	アンデシュ ハンセン	新潮社	2020
55	コロナ禍における医療・介護従事者への心のケア 支援の現場から	前田 正治	誠信書房	2021

## その他関連図書

分類	書名	著編監修者名	出版社	発行年
A26-635	精神科医が教える「がんばらない老後」のすすめ	保坂 隆	廣済堂出版	2018
A286-226	パニック症・社交不安症・恐怖症患者さんのための認知行動療法やさしくはじめから	稲田 泰之 他	じほう	2019
A286-229	認知行動療法で「なりたい自分」になる スッキリマインドのためのセルフケアワーク	高井 祐子	創元社	2021
140-158	アドラー心理学見るだけノート 「人生がうまくいかない」が100%解決する	小倉 広	宝島社	2022
368-55	ソーシャルワーカーのための自殺予防対策入門 適切な知識と支援スキルを身につける(新・MINERVA福祉ライブラリー)	日本社会福祉士会	ミネルヴァ書房	2021

## 雑誌リスト

	雑誌名	出版社	所蔵年・所蔵巻	所蔵
—	こころの科学	日本評論社	2017年5月	継続