

メンタルヘルス関係図書・DVD紹介

大阪市社会福祉
研修・情報センター
2階 図書資料閲覧室
2024.7



(A2866-59)

◆『みんなのネガティブ感情のおてあて もう作り笑いなんて必要ない！

心理的安全性を高めて感情労働がラクになる』

井上 智介 著 / ライフサイエンス出版 / 2023年

ストレスを和らげるために効果的な自分でできる感情コントロール術やセルフケアレシピを、様々な職種のケーススタディを交えて豊富なイラストとともに分かりやすく解説。心理的安全性の高め方のポイントや心身の不調を抱えてしまった時に役立つ「おてあて」も紹介。



(A2864-167)

◆『否定しない習慣

いつも「いい人間関係」の人がやっている』

林 健太郎 著 / フォレスト出版 / 2022年

「褒める」よりも、「肯定する」よりも効果的なのは、相手のことを「否定しない」こと。仕事・プライベートにおける人間関係を、もっとも効果的、かつ劇的によい関係にする方法を紹介。心理的安全性をつくる「否定しない」コミュニケーション術。



(A2861-46)

◆『マンガでわかる! うつの人が見ている世界』

大野 裕 他 監修 / 文響社 / 2023年

人はこころのバランスを崩したとき、どのような世界を見るのか。うつの人が見ている世界が分かれば、自然と寄り添い方が見えてくる。うつ状態の経験を持つ当事者とご家族100人以上の声から作られた「こころの調子が悪い人のことを、同じ目線に立って理解する」1冊。

ここで紹介している資料は一部です。
ホームページから蔵書の検索ができます。



簡易検索

サジェストを利用する

メンタルヘルス

検索

書名、著者名、出版者名等を入力して検索

お探しの本が見つからない時は、ひらがなで入力し検索してください。

「メンタルヘルス」「ストレス」「ストレスマネジメント」「うつ病」「人間関係」などのキーワードから検索ができます。
ぜひご活用ください。

図書室では資料探しのお手伝いをしています。
お困りの際はお気軽にカウンターの職員にお声がけください。



◆メンタルマネジメント・ストレスマネジメントを知りたい◆

	タイトル	分	発行年	分類記号
DVD	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-2-5-59
DVD	介護職の離職を防ぐ!ストレスマネジメント	194	2016	D-2-5-72
DVD	大笑い健康プログラム 毎日笑おう! 第1笑～第3笑	74・76・69	2010	D-4-1-15～17

	書名	著編監修者	出版社	出版年	分類記号
図書	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	A286-229
図書	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	A2866-40
図書	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	A2866-41
図書	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	A2866-42
図書	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	A2866-45
図書	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	A2866-48
図書	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	A2866-49
図書	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	A2866-50
図書	セルフケアの工具箱 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	A2866-51
図書	職場のメンタルヘルス・マネジメント 産業医が教える考え 方と実践（ちくま新書）	川村 孝	筑摩書房	2023	A2866-56
図書	一番大切なのに誰も教えてくれないメンタルマネジメント大全	ジュリー・スミス	河出書房新社	2023	A2866-57
図書	7つの感情 知るだけでラクになる	玉井 仁	モラロジー・道徳 教育財団	2023	A2866-58
図書	みんなのネガティブ感情のおてあて もう作り笑いなんて必要 ない! 心理的安全性を高めて感情労働がラクになる	井上 智介	ライフサイエンス 出版	2023	A2866-59
図書	カウンセリングに活かす「感情処理法」 対人援助における 「不快な感情」の減らし方	倉成 宣佳	創元社	2023	140-164

◆人間関係・コミュニケーション◆

	タイトル	分	発行年	分類記号
DVD	新人・若手職員のためのコミュニケーション研修（医療介護従事者向け）	62	2013	D-2-5-57
DVD	リーダーのための職場の人間関係力アップ	72	2015	D-2-5-60
DVD	人間関係が「しんどい!」と思ったら観るDVD	69	2012	D-7-5-34
DVD	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-7-5-37

	書名	著編監修者	出版社	出版年	分類記号
図書	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、ブチッ!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	A2864-140
図書	仕事も人間関係もうまくいく放っておく力	柘野 俊明	三笠書房	2021	A2864-155
図書	アサーティブ・コミュニケーション	戸田 久実	日経BP日本経 済新聞出版	2022	A2864-157
図書	事例でわかる!愛着障害 現場で活かせる理論と支援を	米澤 好史	ほんの森出版	2020	A2864-159
図書	愛着障害は何歳からでも必ず修復できる	米澤 好史	合同出版	2022	A2864-160
図書	聞く技術聞いてもらう技術（ちくま新書）	東畑 開人	筑摩書房	2022	A2864-161
図書	言い返せない人の聴き方・伝え方 3ステップで職場の理 不尽から自分を守る	船見 敏子	日本能率協会マネジ メントセンター	2022	A2864-162
図書	親子の法則 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ	三凜 さとし	KADOKAWA	2022	A2864-164

	書名	著編監修者	出版社	出版年	分類記号
図書	ちょい足しことば帳 さりげなく品と気づかいが伝わる	今井 登茂子	朝日新聞出版	2023	A2864-165
図書	言いにくいことが言えるようになる伝え方 自分も相手も大切に するアサーション (ディスカヴァー携書)	平木 典子	ディスカヴァー・ トゥエンティワン	2023	A2864-166
図書	否定しない習慣 いつも「いい人間関係」の人がやっている	林 健太郎	フォレスト出版	2022	A2864-167
図書	感情的にならない本 不機嫌な人は幼稚に見える	和田 秀樹	新講社	2013	A2864-168
図書	介護現場のアンガーマネジメント 手早く学べてしっかり身につく! (介護スキルアップブック)	梅沢 佳裕	秀和システム	2023	A2864-169



**図書 「ちょい足しことば帳 さりげなく品と気づかいが伝わる」
(A2864-165)**

普段の表現にひとことをプラスするだけで、会話がもりあがり、相手がうれしい気持ちになり、あなたの印象や信頼感がアップ。簡単で効果絶大な、相手にも自分にもやさしい話し方を紹介。

◆うつ病を知りたい◆

	タイトル	分	発行年	分類番号
DVD	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-2-5-16
DVD	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-7-5-6
DVD	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-7-5-17
DVD	日常生活で「うつ」を改善する効果的な治療法	129	2009	D-7-5-18
DVD	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-7-5-30
DVD	ここが聞きたい! 名医にQ うつ病 こうしてのりこえるうつ病	100	2014	D-7-5-38
DVD	きょうの健康 うつ病 団塊世代のうつ病対策	43	2014	D-7-5-40
DVD	ツレがうつになりました。	121	2012	D-13-1-40

	書名	著編監修者	出版者	出版年	分類番号
図書	マンガでわかりやすいうつ病の認知行動療法 こころの力を活用する7つのステップ	大野 裕 他	きずな出版	2015	A2861-33
図書	うつヌケ うつトンネルを抜けた人たち	田中 圭一	KADOKAWA	2017	A2861-36
図書	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	A2861-37
図書	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	A2861-39
図書	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	A2861-40
図書	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	A2861-41
図書	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	A2861-42
図書	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	A2861-43
図書	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	A2864-44
図書	マンガでわかる! うつの人が見ている世界	大野 裕 他	文響社	2023	A2861-46

◆自殺◆

	タイトル	分	発行年	分類記号
DVD	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-1-3
DVD	アニメで見る高齢者介護の自殺・心中予防	25	2015	D-1-7
DVD	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-7-5-23
DVD	自殺を防ぐ地域精神保健福祉 第2部 絆 きずな	49	2011	D-7-5-24

	タイトル	分	発行年	分類記号
DVD	希望のシグナル 自殺防止最前線からの提言	102	2017	D-7-5-39
DVD	青い鳥	105	2012	D-13-1-56

	書名	著編監修者	出版者	出版年	分類番号
図書	12階から飛び降りて一度死んだ私が伝えたいこと	モカ/高野真吾	光文社	2019	367-156
図書	「死にたい」「消えたい」と思ったことがあるあなたへ	磯野 真穂 他	河出書房新社	2020	368-53
図書	「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	368-54
図書	「死にたい」と言われたら 自殺の心理学 (ちくまプリマー新書)	末木 新	筑摩書房	2023	368-56

図書 「死にたい」と言われたら

自殺の心理学(ちくまプリマー新書) (368-56)

日本では人口の2%が自殺で死亡している。なぜ自殺は起こるのか、死にたい気持ちにどう対応するかー心理学の知見から考える。



◆依存症◆

	書名	著編監修者	出版者	出版年	分類番号
図書	「スマホ」という病 (ロング新書)	浅川 勝晴	ロングセラーズ	2020	A2863-34
図書	依存症ってなんですか?	菊池 真理子	秋田書店	2021	A2863-35
図書	医者は今日も睡眠薬を出したい放題 (PHP文庫)	内海 聡	PHP研究所	2021	A2863-36
図書	「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	A2863-37
図書	ギャンブル症の回復支援 アディクションへのグループの活用	田辺 等	日本評論社	2022	A2863-38
図書	下手くそやけどなんとか生きてるねん。薬物・アルコール依存症からのリカバリー	渡邊 洋次郎	現代書館	2019	A2863-39
図書	弱さでつながり社会を変える 渡邊洋次郎対談集	渡邊 洋次郎	現代書館	2023	A2863-40



図書 「弱さでつながり社会を変える 渡邊洋次郎対談集」

(A2865-40)

非行・犯罪を繰り返し、薬物・アルコール依存症と共に生きる編著者が、多様な領域の実践者・研究者と対談。生きづらさを抱えながら、みんなで「なんとか生きていく」方法を探る。

◆不安症・適応障害などその他心の病気◆

	書名	著編監修者	出版者	出版年	分類番号
図書	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	A286-226
図書	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	A2865-15
図書	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	すばる舎	2020	A2865-16
図書	「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	A2865-17
図書	図解やさしくわかる強迫症	原井 宏明 他	ナツメ社	2022	A2865-18
図書	HSPと発達障害 「空気読みすぎさん」の能力「空気読まないさん」の能力	高田 明和	三笠書房	2022	A2865-19
図書	愛は時間がかかる	植田 一子	筑摩書房	2023	A2865-20

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週間以内に来館して返却が可能なお客さまであれば、無料で借りることができます。

開室時間 月曜日～木曜日・土曜日 午前9:30～午後5:00/金曜日 午前9:30～午後7:00

お問い合わせ 06-4392-8233

