

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
図書・資料閲覧室
2026.10

◆図書『専門家なしでやってみよう! オープンダイアログ 安全な対話のための実践ガイド』

石田 月美 ほか 著 / 晶文社 / 2025年



(A286-258)

ただ繰り返し対話する、それだけで高い効果をもたらすとして精神医療やメンタルケアの世界で注目される〈オープンダイアログ〉。本書は全員素人かつ病気/障害持ちの物書き4人がオンラインで行った対話をもとに作成した、オープンダイアログを自分たちではじめるためのガイドブック。議論も説得も助言もしない。ただ聞き、ただ話すー。安全な対話が、人生をやわらげる。メンタルケアの新しいかたち。

◆図書『半うつ 憂鬱以上、うつ未満』

平 光源 著 / サンマーク出版 / 2025年



(A2861-50)

半うつ・・・「うつ」とまでは言い切れない。だから、仕事に行けるし、家事もできる。だけど、たしかに憂鬱を超えた不快感がある。病院に行くほどではないけれど、このままじゃ怖い。そんな憂鬱とも、うつ病とも言えないグレーな心の状態を指す。身体は動く。だけど、心が動かない。現代人の5人に1人が苦しむ「半分うつ」を癒す読むおくすり。

◆図書『感情労働の未来』

脳はなぜ他者の“見えない心”を推しはかるのか？

恩蔵 絢子 著 / 河出書房新社 / 2025年



(490-213)

AI時代、人間の最大の能力は「感情」になる!自分の感情を抑圧し“他者にあわせる”ストレスフルな労働時代から、集団的知性を目指して“他者を理解する”新しい未来へ脳科学から感情労働を見直す。

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。

「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。

リニューアルしました!

福祉の蔵書検索のページが使いやすくなりました!
ご利用ください。



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
DVD	グリーフケアの時代に ～あなたはひとりじゃない～	78	2024	D-5-60

	書名	著編監修者	出版社	出版年	分類記号
図書	対人支援に活かすネガティブ・ケイパビリティ あえて答えを出さず、そこに踏みとどまるカー・保留状態維持力	田中 稔哉	日本能力協会マネジメントセンター	2024	A15-346
図書	知的障害のある人へ心理支援 思春期・青年期におけるメンタルヘルス	下山 真衣	学苑社	2022	A282-197
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	専門家なしでやってみよう!オープンダイアログ 安全な対話のための実践ガイド	石田 月美 ほか	晶文社	2025	A286-258
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	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 ほか	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	セルフケアの道工具箱 ストレスと上手につきあう100のワーク	伊藤 絵美 ほか	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	モラロジー道德教育財団	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	ストレス万歳!自律神経を整えてストレスを味方に変える方法	小林 弘幸	PHP研究所	2017	A2866-60
図書	社員がメンタル不調になる前に 会社の責任?それとも……?	藤田 康男	日本能力協会マネジメントセンター	2024	A2866-61
図書	〈私〉を取り戻す哲学（講談社現代新書）	岩内 章太郎	講談社	2023	A2866-62
図書	自分にやさしくする生き方	伊藤 絵美	筑摩書房	2025	A2866-65
図書	「できる」ブリーフセラピー 対人支援に活かす家族療法のコツ	吉田 克彦	金子書房	2025	A2866-66
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
図書	感情労働の未来 脳はなぜ他者の“見えない心”を推しはかるのか?	恩蔵 絢子	河出書房新社	2025	490-213
図書	痛みとケアのスピリチュアリティ 死と再生の新たな形	島 蘭 進	朝日新聞出版	2026	492.918-181

◆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	悪魔の傾聴 会話も人間会計も思いのままに操る	中村 淳彦	飛鳥新社	2022	A15-336
図書	手早く学べてしっかり身につく!コミュニケーション技術&接遇マナー もう迷わない相手別の対応例63	白石 直美	秀和システム	2024	A2660-590
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31の技術	安藤 俊介	誠文堂新光社	2019	A2864-140
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	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
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・トゥエンティワン)	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	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	アンガーマネジメント大全(日経ビジネス人文庫)	戸田 久実	日経BP日本経済新聞出版	2024	A2864-172
図書	どうせ一度きりの人生だから 医師が教える後悔しない人生をおくるコツ	川嶋 明	光文社	2024	A2864-176
図書	多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。	Jam	サンクチュアリ出版	2018	A2864-178
図書	続 多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。孤独も悪くない編	Jam	サンクチュアリ出版	2020	A2864-179

◆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	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	ソ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	老いる意味 うつ、勇気、夢	森村 誠一	中央公論新社	2021	A26-657
図書	“介護後”うつ 「透明な箱」脱出までの14年間	安藤 和津	光文社	2018	A261-231
図書	アトリップ入門 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	A2661-563
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 ほか	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 ほか	文響社	2023	A2861-46

	書名	著編監修者	出版者	出版年	分類番号
図書	ちょっとのコツでうまくいく! 躁うつ波と付き合いながら働く方法	松浦 秀俊 ほか	秀和システム	2024	A2861-47
図書	「うつ」な気持ちをときほぐす勇気づけの口ぐせ	永藤 かおる	明日香出版社	2014	A2861-48
図書	「うつ」の捨て方 考え方を考えるために考える	深間内 文彦	弘文堂	2014	A2861-49
図書	半うつ 憂鬱以上、うつ未満	平 光源	サンマーク出版	2025	A2861-50
図書	死を前にしたひとのこころを読み解く緩和ケア÷精神医学	森田 達也 明智 龍男	医学書院	2024	492.918-179

◆自殺◆

	タイトル	分	発行年	分類記号
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	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	全国共通 子供の命を守る・自殺を止める～今すぐできる対策と支援～	13	2025	D-9-25
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	自傷・自殺のことがわかる本	松本 俊彦	講談社	2018	368-51
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 ほか	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	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	日本社会福祉士会	ミネルヴァ書房	2021	368-55
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	自殺対策の新たな取り組み SNS相談の実際と法律問題	鳥飼 康二 ほか	誠信書房	2024	368-58
図書	市民目線で「自殺」を考える マニュアルでは寄り添えない	波名城 翔	新評論	2026	368-59

図書 「市民目線で「自殺」を考える マニュアルでは寄り添えない」（368-59）

死にたいと感じている/感じたことのある人、残された人、寄り添う人の「声」に耳を傾け、共感と対話の予防策を提示。「身近な声に耳を傾ける重要さ」を知り、見過ごされがちな声に光を当て、協会と対話を生み出す社会を目指す。

◆健康・食事◆

	タイトル	分	発行年	分類記号
DVD	アロマハンドトリートメント入門 手と腕だけで全身を癒す	41	2024	D-2-8-53

	書名	著編監修者	出版者	出版年	分類番号
図書	ぐっすり眠る習慣	白濱 龍太郎	アスコム	2023	498.3-60
図書	糖質疲労「疲れやすさ」と「老化」の正体	山田 悟	サンマーク出版	2024	498.3-62
図書	からだ整え おにぎりともぞ汁	藤井 恵	主婦と生活社	2023	596-97
図書	毎日「き・ま・か」ごはん 60歳からは「やせる」より「元気」を優先!	柳澤 英子	小学館	2023	596-98
図書	100年栄養 低栄養を解決する長生き食べ方	川口 美喜子	サンマーク出版	2024	596-101
図書	日本食品成分表2025 八訂 栄養計算ソフト・電子版付	医歯薬出版	医歯薬出版	2025	590-106

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方であれば、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