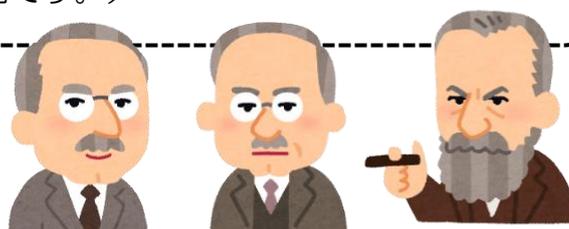


# 精神保健関係図書・DVD紹介

2022年9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。  
(開室時間は、月曜日～木曜日・土曜日は9:30～17:00、金曜日は9:30～19:00です。休室日は、日曜日・祝日(土曜日を除く)・年末年始です。)

## DVD・図書紹介



(D-7-5-41)

### ◆DVD『精神障がいピアサポート リカバリー志向の地域精神保健福祉を育てるために』 中島映像教材出版 / 77分 / 2017年

ピアとは、仲間や対等という意味です。精神障がいピアサポーターの活動が同じ障がいを持つひとへの支援としてとても有効に働くのは、なぜでしょうか。このDVDでは、ピアサポーターの実際の活動を通じて、新しい地域精神保健福祉の姿を考えます。



(A2865-18)

### ◆『図解やさしくわかる強迫症』 原井 宏明 他 著 / ナツメ社 / 2021年

手洗いや施錠、縁起担ぎなど、不条理な強迫観念・強迫行為にとらわれて日常生活に支障をきたしてしまう強迫症。本書ではその原因、症状、治療法について、図解を用いてやさしく丁寧に解説し、ERP(エクスポージャーと儀式妨害)の実践法も紹介します。

## DVDリスト

精神障がい関連

番号	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

精神障がい関連

番号	タイトル	分	発行年
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-7-5-7	障害を学ぶ 当事者に学ぶエンパワーメントの実際	60	2007
D-7-5-9	DVDで学ぶ精神科医療の基本 疾患ごとの診断と治療「アルコール性障害」 11	50	2009
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」 13	38	2009
D-7-5-11	DVDで学ぶ精神科医療の基本 疾患ごとの診断と治療「統合失調症」 14	30	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-7-5-21	精神障害者の地域生活支援	68	2009
D-7-5-22	高齢者のアルコール依存 回復へのアプローチ	36	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-7-5-31	いろいろ応用できる認知行動療法	120	2012
D-7-5-33	出所後の道しるべ 薬物を使わない新たな人生に向かって	62	2013
D-7-5-34	人間関係が「しんどい！」と思ったら観る	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	88	2012
D-7-5-38	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-7-5-39	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-7-5-41	精神障がいピアサポート リカバリー志向の地域精神保健福祉を育てるために	77	2017
D-13-1-40	ツレがうつになりました。	121	2012
D-13-2-58	人生、ここにあり！	111	2012

図書リスト

精神障がい（統合失調症）（分類：A286）

番号	書名	著編監修者	出版社	発行年
223	精神障害者の地域移行支援・地域定着支援・自立生活援助導入ガイド 地域で暮らそう！	岩上 洋一	金剛出版	2018
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	じほう	2019
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
230	チームで取り組むケアマネ・医療・福祉職のための精神疾患ガイド 押さえておきたいかわりのポイント	山根 俊恵 他	中央法規出版	2020
231	統合失調症 正しい理解とケア 改訂版 (患者のための最新医学)	白石 弘巳	高橋書店	2022
232	唯が行く！ 当事者研究とオープンダイアログ奮闘記	横道 誠	金剛出版	2022

## うつ病（分類：A2861）

番号	書名	著編監修者	出版社	発行年
33	マンガでわかりやすいうつ病の認知行動療法 ころこの力を活用する7つのステップ	大野 裕	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	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	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
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

## 人格障がい（分類：A2862）

番号	書名	著編監修者	出版社	発行年
13	境界性パーソナリティ障害のことがよくわかる本	牛島 定信	講談社	2008
14	図解 やさしくわかるパーソナリティ障害 正しい理解と付き合い方	牛島 定信	ナツメ社	2012
15	良心をもたない人たち	マーサ・スタウト 他	草思社	2012
16	パーソナリティ障害	福島 章	日本評論社	2008
17	境界性パーソナリティ障害をもつ人とどう話したらいいですか 一緒にいるための対話のコツ	ジェロルド J クライスマン	星和書店	2020

## 依存症（分類：A2863）

番号	書名	著編監修者	出版社	発行年
28	マンガで分かる心療内科 依存症編 (ネット・スマホ・ゲーム・ギャンブル・ポルノ)	ゆうき ゆう 他	少年画報社	2016
29	上を向いてアルコール 「元アル中」コラムニストの告白	小田嶋 隆	ミシマ社	2018
30	高機能アルコール依存症を理解する お酒で人生を棒に振る有能な人たち	セイラ・アレン・ベントン 他	星和書店	2018
31	万引き依存症	斎藤 章佳	イースト・プレス	2018
32	ギャンブル依存症から抜け出す本 イラスト版	樋口 進	講談社	2019
33	「依存症」から立ち直るための本	大阪府立病院機構大阪精神医療センター	幻冬舎メディアコンサルティング	2019
34	「スマホ」という病	浅川 雅晴	ロングセラーズ	2020
35	依存症ってなんですか?	菊池 真理子	秋田書店	2021
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
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
144	他人を攻撃せずにはられない人	片田 珠美	PHP研究所	2013
146	空気が読めなくてもそれでいい。 非定型発達のトリセツ	細川 貂々 他	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
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
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	すばる舎	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
18	図解やさしくわかる強迫症	岡嶋 美代 他	ナツメ社	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	出版年
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 イラスト図解 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

分類	書名	著編監修者名	出版社	出版年
A471-53	不登校・ひきこもり・発達障害・LGBTQ+ 生きづらさ の生き方ガイド	大橋 史信 他	日本法令	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

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
—	たびだち	KHJ全国ひきこもり 家族会連合会	2022年5月	新規