

こころと命を支える本

小諸図書館からお届けする、こころと命を支える本のリストです。



[うつ病を考える] うつ病とはどんな病気なのか、誰でもなりうるのか、なぜうつ病になるのか等、うつ病を知るためにおすすめ。						
書名	著者	出版社	出版年	内容	本の場合	請求記号
うつ病休職者に読んでほしいワークのススメ	津雪保夫	星雲社	2019	かけがえのない自分という存在に向き合えた時、復職への道が開けてくる。保健師として15年目の42歳の時、仕事でつぶれてうつ病を発症した著者が、休職してからリワークに巡り合い、復職するまでの道のりを綴る。	働くを支える(せせらぎ14)	498.8/ツ
心の病気ってなんだろう?	松本卓也	平凡社	2019	心の病気はどうやって治療する? 社会復帰の目指し方は? 統合失調症、躁うつ病・うつ病、PTSD、摂食障害などについて解説し、心の病気になった人は、どんなふうと感じ、どんなことで困っているのかを伝える。	ヤング資料(きらめき2・3・4)	493.7/マ
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	まじめに治療を受けているのに、なぜ何年も何十年も治らないのか。回復を妨げる心理から治療の見直し方まで、長引くうつ病から抜ける方法をイラストや図表と共に徹底解説。つらく苦しい日々から抜けられたケースも紹介する。	医療2(こころとからだ南面)18.こころ	493.76/ナ
ヒトはなぜうつ病になるのか	ルイス・ウォルパート	ミネルヴァ書	2018	それは我が人生最悪の経験だった。突然「うつ病」に襲われた著名な発生物学者が、自身の体験を赤裸々に語り、古今東西の先人たちのうつ病体験と、最新の科学的知見から、うつ病の科学的理解を試みる。	医療2(こころとからだ南面)18.こころ	493.76/ウ
うつ病とサッカー	ロナルド・レング	ソル・メディア	2018	サッカーの元ドイツ代表GKロベルト・エンケ。模範的なエリートアスリートであり、成功の絶頂にいた彼はなぜ自ら命を絶ったのか? ロベルトの残した日記をもとに、彼の生涯と知られざるうつとの闘いを描く。	闘病記(こころとからだ東面)28.	783.4/レ
うつ病九段	先崎学	文藝春秋	2018	棋士生活30年、ある日突然襲ってきた病魔は、うつ病だった。うつ病で入院し、休場を余儀なくされた羽生世代の棋士・先崎学が、発症から回復までの日々を大胆に綴る。	闘病記(こころとからだ東面)28.	796.0/セ
不眠とうつ病	清水徹男	岩波書店	2015	2週間以上つづく不眠は、うつ病のサイン。うつ病の兆候と症状を、不眠との関係から明らかにし、予防法としての睡眠改善と快眠法、薬に頼らず眠りで治す最新の治療法までを、やさしく丁寧に解説する。	医療3(こころとからだ4・5)19.睡眠	493.76/シ
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	適切なステップを踏めば、「いきいき働く自分」に戻れる! うつ病の基礎知識、職場復帰までの手順、職場側のサポート方法などを、図やイラスト、ケーススタディのマンガを交えながらわかりやすく紹介します。	働くを支える(せせらぎ14)労働衛生	498.8/ス
子どものうつ病	長尾圭造	明石書店	2016	子どもの専門医だけでなく、学校教師や保護者、子ども自身が読んで判るよう、子どもの気分障害(うつ病と双極性障害)と、それにまつわる臨床的問題を解説。学校での予防的取り組みも紹介する。うつ病の重症度症状一覧表付き。	医療3(こころとからだ4・5)20.児童精神医療	493.93/ナ
うつ病のことが正しくわかる本	野村総一郎	西東社	2016	うつ病の症状や原因、種類、ほかの病気との関係、医療機関の選び方や受診の際に気をつけること、診断や治療の方法、再発防止や社会復帰についてなど、うつ病に悩む本人や周囲の人に役立つポイントを分かりやすく紹介する。	医療2(こころとからだ南面)	493.76/ウ
よくわかる高齢者の認知症とうつ病	長谷川和夫	中央法規出版社	2015	認知症? それともうつ病? それぞれの病気の特徴と見分け方、診断と治療、困った行動への対応、心に寄り添うケア、併せ持った人の支援のコツ…。豊富な図表と共に、本当に大切なことだけを凝縮して解説する。	介護を支える(こころとからだ03)	493.75/ハ