

## 【こころと命を支える本】①

\*うつって何？自分になってしまったらどうすればいいの？

家族になってしまったら？出来ることはある？

うつ病の理解を促し、支えるにはどうしたらいいか、一緒に考えるための本です。



いのち  
支える

書名	著者	出版社	内容	本のある場所
<b>「うつ病」ってどんな病気？</b>				
うつ病	ジュディス・ピーコック	大月書店	子どもや若者のうつ病は年々増えている。放っておくと重症化し、自殺の恐れもある深刻な病気。どんな症状が出るのか、どのように診断し治療するか、助けを求めるにはどうしたらよいか、などを分かりやすく伝える。	児童 ヤング 493/ヒ
うつ病	福井次矢／編集委員	講談社	家族の誰かがうつ病になったときの対応について、治療、看護、ソーシャル・サポートの全体を、家族のためにガイドする本。病気のステージ別の対応を具体的に示すほか、国や町の生活保障についてわかりやすく解説します。	493.7/ウ
うつ病の人の気持ち がわかる本	大野裕／監修	講談社	うつ病をより深く理解できるよう、患者本人の言葉にできない心の訴えや本音を、イラストとチャートを多用して的確に表現。それを補足するための専門的な解説も掲載する。回復に役立つヒントが満載。	493.7/ウ
「うつ」道場!	大野裕	文藝春秋	産後うつ、夫のうつ病、子どもの引きこもり、夫婦の悩み、電車が怖い…。うつは心の風邪なんかじゃない、身体から治療すべきもの。Q&A方式で、職場の悩みから家庭内ストレスまで対処法を提案する。	493.7/オ
あなたの大切な人が 「うつ」になったら	小野一之	ずばる舎	「大切な人」がうつになったら、あなたもつらい。けれども、あなたまで落ち込んでしまってはいけません！うつ病経験者が「うつ」に陥った人との接し方を紹介する、身近な人の「うつ」を一緒に治していくための処方箋。	493.7/オ
かくれ躁うつ病が 増えている	岩橋和彦／共著	法研躁	躁うつ病なのにうつ病として治療を受けている人や病気が疑われるのに未治療のまま放置している人たちに向けて、躁うつ病のあらましや治療法などを解説。社会文化的うつ病、復職支援プログラムについても触れる。	493.7/カ
「うつ」のとっても とっても基本のガイド	越野好文	講談社	うつ病は誰でも、いつでもかかる可能性のある、ありふれた病気です。自分がうつっぽいと思った時、身近な人がうつ病になった時、知っておきたい知識を紹介。	493.7/コ
新型うつを知る本	福西勇夫／監修 福西朱美／監修	アスペクト	職場で急増している「新型うつ」とは、どんな病気か？本人もつらいその症状を事例とともに解説し、サポート法をアドバイス。自己判断できるチェックリスト付き。	493.7/シ
スーパー図解うつ病	野村総一郎／監修	法研	複雑で、簡単にひとことで説明できない病気「うつ病」について、その症状、薬物療法・精神療法などの最新治療、予防のための日常生活の工夫などを、カラーイラストでわかりやすく図解した、家庭のための医学書。	493.7/ス
双極性障害<躁うつ病> のことがよくわかる本	野村総一郎／監修	講談社	躁とうつが入り替わり現れる心の病「双極性障害」。病気の見極め方・原因・治療法をわかりやすく図解するほか、日常において本人や周囲ができることも紹介する。	493.7/ソ
老年期うつ	高橋祥友	講談社	元気がないし、やけに涙もろいし、食欲もない。そんなおじいちゃんはもしかしたら「うつ」なのかもしれません。認知症とうつは違います。老年期のうつ病について症例をあげ治療法家族の対応などを解説。Q&Aも掲載。	493.7/タ
入門うつ病のことが よくわかる本	野村総一郎／監修	講談社	環境、性格、ストレス？うつ病が発病する原因は単純ではありません。典型的なうつ病から気分変調症、非定型うつ病まで、原因、診断、症状、治療法を初歩からわかりやすく図解します。	493.7/ニ

書名	著者	出版社	内容	本の場合
<b>「うつ病」ってどんな病気？</b>				
うつ病の真実	野村総一郎	日本評論社	あれもこれもうつ病？ まかりとおる安易な解釈・診断・治療を諫め、多角的な視点からうつ病の概念史を解説し、この病気の本質を捉え直す。	493.7/ノ
非定型うつ病のことがよくわかる本	貝谷久宣／監修	講談社	夜になるとわけもなく涙が出る、人の言動に過敏、過食や過眠傾向がある…。従来のうつ病とは特徴も治療法も異なる非定型うつ病。その症状や原因、治療法などをくわしく解説する。	493.7/ヒ
21世紀の新型うつ病	福西朱美／著 福西勇夫／監修	ぎょうせい	好きなことは進んでやるが、嫌なことは避けようとする。「自分はうつだ」と公言する、被害者意識で周囲を責める…。急増するそんな「新型うつ病」とどう向き合い、どう対応するかを日々診療を行う専門家が解き明かします。	493.7/フ
子どものうつ病	猪子香代	慶応義塾 大学出版 会	10代の子どもの「うつ病」や「うつ気分」は、正しい理解が一番の治療につながる。発達障害との関連も含めて思春期特有の心理状態を解説するほか、うつ病の予防や治療などを、子どもの立場を配慮してアドバイスする。	493.9/イ
子どもの心の病気を理解しよう！	森隆夫／監修	日東書院	心の病気に悩む子どもが増えている。さまざまな心の病気の主な症状や症状の進行、治療法、子どもの心の叫びに対応するポイントなどを、わかりやすく紹介する。全国相談支援機関リスト付き。	493.9/コ
「子どものうつ」に気づけない	傳田健三	佼成出版社	子どもがうつ病などの問題を抱えてしまったときにどんな治療を受けるのがよいかを解説するほか、身近にいる家族に対する具体的なアドバイスを記載する。児童精神科医のいる医療機関&子どもの相談機関一覧を収録。	493.9/テ
眠れない、起きられない	キャロリン・シンブソン	大月書店	睡眠障害には体の治療と心のケアが必要です。睡眠障害の種類、原因、治療や対処法を10代の若者から大人までの幅広い人たちを対象にわかりやすく解説します。	児童ヤング 493/シ
睡眠障害	樋口輝彦／編著	日本評論社	寝入りの悪い人、途中で起きてしまう人、いびきの激しい人、昼間眠くなってしまう人など、ひとくちに睡眠障害といってもさまざま。原因・症状に即した治療法・対処法を睡眠科学・睡眠治療の専門家がわかりやすく解説。	493.7/ス
思春期の「うつ」がよくわかる本	笠原麻里／監修	講談社	見逃されやすい思春期の子どもの「うつ」は、行動の変化にそのサインがあらわれやすい。「うつ」になる背景から治療法、再発防止まで、イラストでわかりやすく解説する。	493.9/シ



書名	著者	出版社	内容	本の場合
うつになったらどうすればいいの? ~治療法~				
こころの傷をゆっくりなおす本	菅野泰蔵/監修 新川田譲/著	成美堂出版	自然災害・事故・犯罪などの被害に遭遇したり、大切な人を失ったりして引き起こされた「こころの傷」をゆっくりなおすための方法を、「自分でできること」「周りの人ができること」に分けて紹介します。	146.8/シ
そのままのあなたでいい	田邊順一/ 写真・文	筒井書房	「心の病気」とは、決して怖いものでもなければ、特別なものでもない。東京・調布市にある心の病気に悩む人たちの居場所「クッキングハウス」のメンバーを笑顔の写真とともに紹介する。	369.2/タ
うつを生きる	朝日新聞医療グループ/編	朝日新聞社	疲れ果てた会社員、孤独感を募らせる主婦…。急増するうつ病患者の苦悩や治療を、医療に詳しい記者の視点でつづる。患者をささえた人々の実例や、予防と治療の情報が充実。	493.7/ウ
まんがうつと向き合う	北洋子	星和書店	うつ病を患い、ユング心理学を用いたカウンセリングを受けた著者が、発病から、夢を介した治療の実際、そして自分の物語を見つけて日常へ帰るまでの治療体験をまんがで描く。	493.7/キ
専門医が教えるうつに負けない57の読む薬	斎藤茂太	幻冬舎	心が疲れたら誰でもかかる可能性があるうつ病。辛い症状を我慢しないで、精神科で適切な治療を受けよう。臨床現場での経験と知識がぎっしり詰まった「うつ病の百科事典」。モタさんの心のかぜの治し方決定版。	493.7/サ
女性のうつ病の治し方	税所弘	リヨン社	うつ病はこころの風邪とかハシカのようなもの。まじめな人、気のいい人、正直な人、仕事ができる人ほどかかりやすい。その症状へのとらわれをなくす事の大切さを説き税所式うつ病対策の12の実践方法を紹介。	493.7/サ
うつからの脱出	下園壮太	日本評論社	つらい「うつ」からの脱出をはかるための「プチ認知療法」として停滞感を乗り越える「細切れ目標達成法」や不安がり体質を改善する「いいとこ探し30」など自衛隊で心理学を教える著者ならではの自信回復作戦を紹介。	493.7/シ
うつに克つ!心を元気にするレシピ	高田明和	家の光協会	うつやストレスに負けない脳は、食べてつくる! 脳の栄養不足を解消し、うつを予防する食生活を、医師と管理栄養士がアドバイス。うつのメカニズムを解説しながら、簡単に作れるうつの予防&改善メニューを紹介する。	493.7/タ
うつに効く実践ノート	高田明和	リヨン社	うつな気分をもとから克服する「認知療法」を、イラスト・図で解説。読んで、書き綴るだけで脳と心が癒される実践メニューを紹介。	493.7/タ
“うつ”と戦わない生き方	高田明和	角川書店	どうすればうつ病を防ぎ、発症してしまったらいかに症状を悪化させないで回復に向かわせるかということ、日本のうつ病治療の現状、イギリスやアメリカでのうつ病治療の考え方と医療現場レポートなどを通じて明らかにする。	493.7/タ
ストレスをなくせば「うつ」は治る	高田明和	廣済堂出版	どのような心のあり方がうつを防ぐのか、うつにならない日常生活の送り方など注意事項なども紹介する。	493.7/タ
うつの世界にさよならする100冊の本	寺田真理子	ソフトバンククリエイティブ	あなたが本当の自分と出会うための、100通りのヒントであり、100通りの処方箋であり、100通りのメッセージ。読書でうつを克服した著者が、回復に役立った本100冊を紹介します。	493.7/テ

書名	著者	出版社	内容	本の場所
うつになったらどうすればいいの？ ～治療法～				
うつ・不安・不眠の薬の減らし方	原井宏明	秀和システム	抗不安薬・抗うつ薬の本当の効果、薬を手放せない心の癖を知る方法、薬をやめる決断を助ける「決断樹」の作り方など、うつ・不安・不眠の薬を減らし、薬に頼らない生活を取り戻すためのヒントを教えます。	493.7/ハ
うつ病正しい治療がわかる本	樋口輝彦	法研	休養・薬物療法・精神療法・環境調整を組み合わせた正しい治療で、ほとんどのうつ病が治る。治りにくいタイプに有効な治療法もわかってきた。治療方法を中心に再発予防のポイントや家族へのアドバイスなども詳説。	493.7/ヒ
認知療法の世界へようこそ	井上和臣	岩波書店	会話のやりとりから自分が抱える問題と向き合い、現実との隔たりを修正していく。そんなうつ病など精神疾患の治療法として注目される認知療法のABCを、精神科医である著者が自身の経験を交えながら紹介する。	493.72/イ



## [こころと命を支える本]③



書名	著者	出版社	内容	本のある場所
<b>周囲の支え</b>				
ツレがうつになりまして。	細川貂々	幻冬舎	スーパーサラリーマンだったツレ(夫)が、ある日突然「死にたい」と言い出した! 嫁と送る生活の中で回復していく彼の姿をユーモアあふれるマンガで描く純愛「うつ」ストーリー	医療 916/ホ
その後のツレがうつになりまして。	細川貂々	幻冬舎	3年間のつらい闘病生活をのりこえてようやく元気になったツレはどのようにかわってきたのでしょうか…。妻である著者が復帰までを漫画で綴る。	医療 916/ホ
7年目のツレがうつになりまして。	細川貂々	幻冬舎	7年間ゆっくりのんびり自分のペースをつくってきたツレのその後は…。妻である著者が、夫婦がたどった道筋を漫画で綴る。	医療 914/ホ
家族をうつから救う本	最上悠	河出書房新社	患者が辛い気持ちや不安、うつ病から抜け出すために、肉親やパートナーはどう接したらよいか。心の問題に対する世界標準の療法である「認知行動療法」「対人関係療法」の考え方を織りまぜながら解説する。	493.7/モ
傾聴術	古宮昇	誠信書房	本音を引き出し、相手を理解し、「理解している」ことを相手に伝える大切さとその技術をプロカウンセラーが実践経験に基づき丁寧に解説。9つの練習課題も収載した傾聴力を上げるための実践書。	146.8/コ
イラストとケースでわかるやさしくできる傾聴	中村有	秀和システム	傾聴のワザを身につけよう! プロのカウンセラーが、「思い」を聴くテクニックと「こころ」を引き出すコツを伝授。イラストとケーススタディで、技術と対話のイメージがつかめる。	146.8/ナ
いのちを癒す「心のとまり木」	メンタルケア協会/編	ベストセラーズ	対話によってもつれた心の糸を解きほぐす「聴く技術」のスペシャリスト精神対話士。「対話」が求められている現状、精神対話士の活動、精神対話士になるにはどうしたらよいかなどを解説する。	146.8/イ
「死にたい」気持ちをほぐしてくれるシネマセラピー上映中	高橋祥友	晶文社	「死んでしまいたい」と思いつめた人に、観てほしい映画があります。映画通で自殺予防が専門の精神科医が「死にたい」人にも「死なせたくない」人にも観てほしい映画1を紹介しします。	493.7/タ
いしぶみ	小山薫堂/文 黒田征太郎/絵	小学館	つまらない石ころのぼくにも、ひとつだけ自慢できることがある。人々がまだ言葉を知らなかった頃、ぼくは「石文(いしぶみ)」と呼ばれ、手紙として活躍していたんだ。2008年9月公開映画「おくりびと」から生まれた絵本。	児童 726/ク



書名	著者	出版社	内容	本の場合
<b>職場の支え</b>				
職場のメンタルヘルス実践ガイド	佐藤隆	ダイヤモンド社	職場の心の健康を守るのは、マネジャーの仕事です。職場のメンタル不全が引き起こすリスクから、予防のためのマネジメント手法、法的な知識、病院との連携まで、豊富な事例とチェックリストでわかりやすく解説。	医療 336.48/サ
メンタリティマネジメント	鳥越慎二	東洋経済新報社	いまの「こころ」の状態をきちんと測り、課題点を把握した上であるべき正しい状態にもどすようにする「メンタリティマネジメント」や、問題解決へ向けての取り組みの方法を、事例を交えて紹介する。	336.4/ト
部下の「うつ」をすばやく見つける本	横山美弥子	中経出版	メンタル不調の部下をもつ「相当困っている上司」へ、上司として最低限必要な法律とうつ病の知識、こころの不調者をすばやく見つける具体的な方法、お金をかけないでもできる有効な予防策を紹介しします。	医療 336.4/ヨ
過労死・過労自殺 労災認定マニュアル	川人博 平本紋子	旬報社	仕事が原因で過労死・過労障害・精神障害・過労自殺が発生した場合に、どのように補償がおこなわれているのか、また、おこなわれるべきなのかを、具体的なQ&Aでわかりやすく解説。予防のための問題提起もおこなう。	364.5/カ
職場でうつかな?と思ったとき読む本	伊藤克人	主婦と生活社	最近「うつ病の時代」ともいわれ、うつ病の患者が増えている。働く人がうつ病になったとき治療をどのように受けたらよいか、周囲はどう対処したらよいかを中心に「職場のうつ」に関する基本的なことを紹介する。	498.8/イ
辞めたいと思っているあなたへ	木村盛世	PHP研究所	「馴染めない自分」の現状分析、職場ストレス対処法の基本、組織で生息するための具体策など、厚生労働省で傷つきながらも闘いつづける女性官僚が、組織になじめない人へアドバイスを贈る。	498.8/キ
公務員のための部下が「うつ」になったら読む本	松崎一葉/監修	学陽書房	一般的なうつに関する知識をはじめ職場でできる予防策や早期発見・早期受診へのポイントさらに実際に部下がうつになってしまった場合の休職や復職に関する基礎知識から困難事例への対応までをQ&A形式で解説。	498.8/コ
「職場ストレス」「仕事うつ」に強くなる本	斎藤茂太	新講社	「ストレス」をいかに「快いもの」に転換していくか、その方法がよく生きていくための知恵。仕事に追いつめられないために、不快を快にかえる「適応力」について説明する。	498.8/サ
職場ストレスでへこまない実践テクニック	佐藤紀子/取材・文	エクスマレッジ	仕事のストレスの大半は人間関係に由来するもの。コミュニケーションの本質を知り受け答えのテクニックを知れば、お互いのストレスは減っていく。職場ストレスをやり過ごす簡単テクニックを紹介。	498.8/サ
ワーキングうつ	西川敦子	ダイヤモンド社	急増する「ワーキングうつ」から身を守るには難しい専門知識ではない。コミュニケーション術メンタルヘルスの基礎知識、薬と医者とのつき合い方法・制度キャリアの見直し法など幅広い分野の「基本的な自衛策」を紹介。	498.8/ニ
これからの職場のメンタルヘルス	藤井久和	創元社	「職場適応障害」について専門産業医として得たノウハウや、採用時面接・治療的配置転換など企業でのこれからの諸問題を、豊富な事例で明快に語る。	498.8/フ
会社に行くことがツラくなったら読む本	見波利幸	アスカ・エフ・プロダクツ	「なんだか会社に行くのが辛い」「職場にいたくない」「自分はうつかも?」と思ったら、それは危険信号かもしれません。職場に潜んでいる「こころの病」の要因と上手につきあい、早い段階での対策をとるための本。	498.8/ミ



## [こころと命を支える本]④



書名	著者	出版社	内容	本の場合
<b>生活に困ったら</b>				
働きません。	湯浅誠／[ほか]	三五館	「働きません。」は意外にあなたのそばにある。貧困を自分のこととしてとらえるようになった人たちもここ数年の間に増えた。「そんなとき、どうするか?」に焦点をしばり、具体的な方法論を提示。	364/ハ
あせったり困ったりしない失業保険でお金と心を解決する本	佐藤真	ぱる出版	失業生活や再就職はコツ一つでなんとかなる! 健康保険や年金、失業保険の手続きから、公共職業訓練、明るい失業生活の送り方、再就職活動まで、失業をチャンスに変えて前に進むためのノウハウを紹介する。	366.2/サ
プチ生活保護のススメ	大田のりこ	クラブハウス	何が生活保護を受けるための要件なのか?要件を満たし、生活保護を受給するにはどうしたら良いのか?セーフティネットに「受け止めてもらう」ための情報を紹介する。	369.2/オ
How to 生活保護 12-13年版	東京ソーシャルワーク編	現代書館	生活保護を必要としている人やすでに利用している人がスムーズに気持ちよく利用できることを主眼に、生活保護制度の仕組みや考え方利用の仕方や留意点などを解説。また、制度の現状の課題を指摘し、改善策も提案する。	369.2/ハ
間違いだらけの生活保護ハッキング	生活保護問題対策全国会議/編	明石書店	生活保護に関する客観的なデータや正確な知識がわかる一冊。生活保護の誤解と利用者の実像をQ&A形式で解説するほか、生活保護利用者の声や、マスコミによる生活保護報道の問題点などをテーマにした論稿を掲載。	369.2/マ
あなたにもできる本当に困った人のための生活保護申請マニュアル	湯浅誠	同文館出版	「生活困窮者」は、歴戦の福祉事務所職員を相手に、何をどうすれば生活保護を勝ち取ることができるのか。生活保護受給権を闘い取るための具体的なノウハウを教えます。	369.2/ユ
貧困についてとことん考えてみた	湯浅誠 茂木健一郎	NHK出版	社会活動家と脳科学者の2人が、新たな貧困支援策=パーソナル・サポートの現場を訪ね、本当に必要な支援と日本社会の未来を考える。貧困をテーマに「人と社会が輝きを取り戻すための条件」について語り合った対論集。	新書 368.2/ユ
<b>生活に疲れたら</b>				
もう限界!!介護で心がいきづまったときに読む本	鈺裕和/共同監修	自由国民社	ほかの家族にはわかってもらえない苦労や葛藤…。「介護うつ」にならないために、疲れた心を癒すアドバイスが満載。自分の心の状態や考え方の癖を知り、自分なりに予防する方法を伝授する。	369.2/モ
死なないで! 殺さないで!生きよう!	認知症の人と家族の会/編	クリエイツかもがわ	家族の長年の介護に追いつめられての、殺人や心中が増えている。一度は「死んでしまおう」「殺してしまおう」と思った経験のある介護者が、なぜ思いとどまれたのかを語った渾身のメッセージ集。	医療 916/シ
子育てに疲れたときに読む本	菅原裕子	学研パブリッシング	「子どもから離れて自立する」「祖父母や夫婦の関係を見つめ直す」「新しい家族の関係を築く」など、子育てで正しい方法がわからない方法を教えます。	379.9/ス
育児に疲れを感じたら	俣野温子	海竜社	育児に奮闘する全てのお母さんへ。難しい育児論や育児に関する専門データは一切なし。作家として、画家として幅広く活躍する著者が、やさしい言葉で語りかけます。	599.0/マ

