



<こころの健康ブックリスト>

気分が沈む、興味がわかない、眠れない、食欲がわかない、自分や家族や周りの人にこういった症状が現れたとき、それはこころの病気が、その前兆かもしれません。

今回はこころの不調・病気に関する図書を集めました。症状や予防方法、治療方法を知って、こころの健康維持に役立てましょう。

● こころの健康について

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
493.76/ム	うつ病のことが正しくわかる本	野村 総一郎／監修	西東社	2016
493.76/ヒク	うつ病への疑問に答える	樋口 輝彦／著	日本評論社	2016
493.76/ム	ウルトラ図解うつ病	野村 総一郎／監修	法研	2015
493.76/ワ	身近な人がうつかなと思ったら読む本	和田 秀樹／著	小学館	2016
493.76/ヌ	うつ病の毎日ごはん	功刀 浩／著	女子栄養大学出版部	2015
493.76/カト	双極性障害<躁うつ病>の人の気持ちを考える本	加藤 忠史／監修	講談社	2013
493.76/ニホ	自殺予防マニュアル 地域医療を担う医師へのうつ状態・うつ病の早期発見と早期治療のために	日本医師会／編集	明石書店	2014
493.76/シモ	家族・支援者のためのうつ・自殺予防マニュアル	下園 壮太／著	河出書房新社	2016
080/イ7/897	アルコールとうつ・自殺 岩波ブックレット	松本 俊彦／著	岩波書店	2014
493.76/カン	これだけは知っておきたい女性とうつ病サインを見逃さないために	神庭 重信／編	医薬ジャーナル社	2016
493.76/ヲ	女性のうつ病	野田 順子／著	主婦の友社	2013
493.75/ハセ	よくわかる高齢者の認知症とうつ病	長谷川 和夫／著	中央法規出版	2015
493.76/ミム	認知症と見分けにくい「老年期うつ病」がよくわかる本	三村 将／監修	講談社	2013
498.89/カ	災害時のメンタルヘルス	酒井 明夫／監修	医学書院	2016

● 職場でのこころの健康について

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
498.8/アマ	ストレスチェック時代のメンタルヘルス	天笠 崇／著	新日本出版社	2016
498.8/ヤマ	図解やさしくわかるうつ病からの職場復帰	山本 晴義／監修	ナツメ社	2015
498.8/カ	メンタル不調者のための復職・セルフケアガイドブック	櫻澤 博文／著	金剛出版	2016
498/ケ	元気な職場をつくるメンタルヘルス (DVD)		アスパクリエイト	2016
498.8/ニホ	ここが知りたい職場のメンタルヘルスケア	日本産業精神保健学会／編	南山堂	2016
498.8/カ7/	ポジティブメンタルヘルス いきいき職場づくりへのアプローチ	川上 憲人／共編著	培風館	2015
336.48/シミ	事例で学ぶ上司のための職場の「うつ」対策	清水 隆司／著	ぎょうせい	2014

498.8/チ	心の健康づくりのための心理相談担当者必携	中央労働災害防止協会／編	中央労働災害防止協会	2016
498.8/ツ	中小企業のメンタルヘルス対策 担当者のための実務サポート BOOK	土屋 留美／著	第一法規	2016
498.8/コ	治療と仕事の「両立支援」メンタルヘルス不調編 2	小山 文彦／著	労働調査会	2015
498.8/イ	産業医と発達障害の人のキャリア&ライフ BOOK	石井 京子／著	弘文堂	2015
498.8/カ	対人サービス職のための精神保健入門	小川 恵／著	診断と治療社	2013
336.48/カ	最新判例から学ぶメンタルヘルス問題とその対応策 Q&A	加茂 善仁／著	労働開発研究会	2015

● 子どもの心の健康について

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
493.93/ハ	現代社会における子どものストレス	ジェームズ H. ハンフレイ／著	ふくろう出版	2016
493.93/ニ	子どものこころの診療ハンドブック	日本総合病院精神医学会児童・青年期委員会／編集	星和書店	2016
493.93/ナ	子どものうつ病 その診断・治療・予防	長尾 圭造／著	明石書店	2016
493.93/エ	子どもの心の病気を理解しよう!	森 隆夫／監修	日東書院本社	2012
493.93/カ	子どもの心をストレスから守る本	笠原 麻里／監修	講談社	2010
493.93/ト	子どもの PTSD 診断と治療	友田 明美／編集	診断と治療社	2014
493.93/ツ	災害ストレスから子どもの心を守る本	内海 裕美／監修	河出書房新社	2011

● インターネット情報

みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省) <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

こころの不調・病気に関する情報をまとめた総合情報サイトです。病気や症状の説明や、医療機関、相談窓口、各種支援サービスについての紹介など、治療や生活に役立つ情報を分かりやすく提供しています。

静岡県精神保健福祉センター <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-845/seishin/>

こころの様々な悩みを電話相談できる「こころの電話」の案内、うつ自殺予防対策やひきこもりの改善・支援事業を行っています。

日本うつ病学会 <http://www.secretariat.ne.jp/jsmd/>

“うつ病Q&A”をはじめ、解説書「双極性障害（躁うつ病）とつきあうために」（PDF）などうつ病に関する情報が得られるようになっています。

UTU-NET（一般社団法人日本うつ病センター（JDC）） <http://www.utu-net.com/>

うつ病や強迫性症、パニック障害などに関する基本的な疑問がわかります。また、医療及び医薬品、生活などに関する一般的な情報も提供しています。

