

子どものこころと健康



夏休みから新学期を迎えるこの時期は、学校への不安やストレスが高まり、心のケアが必要です。
子どもたちの心の健康を守るために、私たちができることや支援の方法について、知識を高めていきたいです。

子どものメンタルヘルスケア

書 名	著者	出版社	出版年月	請求記号
苦しい時は電話して	坂口 恭平／著	講談社	2020. 8	081.06/37/2581
「自傷的自己愛」の精神分析	斎藤 環／[著]	KADOKAWA	2022. 12	493.7/サ
自殺の対人関係理論	Thomas E. Joiner Jr.／著	日本評論社	2024. 9	493.7/ヨ
精神科医が教える心の病の説明書		ニュートンプレス	2023. 12	493.7/セイ
ニューヨーク精神科医の人間図書館	ナ ジョンホ／著	柏書房	2024. 1	493.7/ナ
「死にたい」気持ちに寄り添う	下園 壮太／著	金剛出版	2023. 5	493.76/ソ
ステップアップ思春期の診かた	中山 明子／編著	金芳堂	2023. 3	493.9/カ
子どもに学ぶ精神科医のココロエ	井上 勝夫／著	日本評論社	2022. 9	493.93/イ
思春期の心と社会	小野 善郎／著	福村出版	2022. 11	493.93/オ
子どものこころがそだつとき	笠原 麻里／著	日本評論社	2022. 7	493.93/カ
「死にたい」子どもたちと向き合う11のポイント	河邊 憲太郎／著	星和書店	2024. 1	493.93/カ
子どもの傷つきやすいこころの守りかた	こど看／著	KADOKAWA	2023. 11	493.93/ト
子どものうつがわかる本	下山 晴彦／監修	主婦の友社	2020. 5	493.93/ソ
子どものこころの診療のコツ研究のコツ	中村 和彦／編	金剛出版	2023. 11	493.93/カ
キレル子どもの気持ちと接し方がわかる本	原田 謙／著	講談社	2025. 2	493.93/ハ
小児思春期の子どものメンタルヘルスケア	ジェーン・メシャン・フォイ／編	明石書店	2024. 9	493.93/オ
思春期の子の「うつ」がよくわかる本	船渡川 智之／監修	大和出版	2024. 1	493.93/ナ
空気を読みすぎる子どもたち	古荘 純一／監修	講談社	2020. 6	493.93/ル
子どものウェルビーイングとひびきあう	山口 有紗／著	明石書店	2024. 11	493.93/ヤマ

子どもにおきる障害

書 名	著者	出版社	出版年月	請求記号
朝、起きられない病	今西 康次／著	光文社	2023. 9	080/37/1275
睡眠障害の対応と治療ガイドライン	睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会／編集	じほう	2019. 6	493.7/ス
わが子、夫、妻…。大切な家族が「適応障害」と診断されたとき読む本	浅井 逸郎／監修	大和出版	2022. 11	493.74/ア
トラウマと依存症 脳に何が起きている？	友田 明美／監修	ASK	2024. 9	493.74/ト
子どもの「コミュ障」	大井 学／著	金子書房	2020. 6	493.93/オ
シリーズ・症例が語る「発達障害」	崎濱 盛三／著	ミネルヴァ書房	2021. 8	493.93/サ
ゲーム障害再考	佐久間 寛之／編	日本評論社	2023. 6	493.93/カ
「摂食障害」からわが子を救う本	作田 亮一／監修	大和出版	2023. 11	493.93/カ
思春期の「つながる気持ち」はどこへ行く？	関 正樹／著	日本評論社	2024. 5	493.93/セ
子どもたちはインターネットやゲームの世界で何をしているんだろう？	関 正樹／著	金子書房	2023. 8	493.93/セ
思春期の摂食障害のための認知行動療法CBT-Eマニュアル	リッカルド・ダッレ・グラヴェ／著	金子書房	2023. 7	493.93/ツ
小児科医が伝えたい起立性調節障害症状と治療	田中 大介／著	徳間書店	2024. 3	493.93/タ
スマホを手放せない子どもたち	中山 秀紀／著	リベラル社	2024. 5	493.93/カ
心が壊れる「ゲーム依存」からどう立ち直るのか	樋口 進／監修	ミネルヴァ書房	2023. 12	493.93/ヒ
ゲーム・スマホ依存から子どもを守る本	樋口 進／著	法研	2020. 11	493.93/ヒ
わかってほしい!子ども・思春期の頭痛	藤田 光江／著	南山堂	2019. 11	493.93/フ
境界知能	古荘 純一／著	合同出版	2024. 4	493.93/ル
子どものネット・ゲーム依存問題解決ガイド	森山 沙耶／著	Gakken	2023. 8	493.93/ミ
うちの子が「朝、起きられない」にはワケがある	森下 克也／著	CCCメディアハウス	2022. 3	493.93/ミ
ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち	吉川 徹／著	合同出版	2021. 2	493.93/ヨ
起立性調節障害お悩み解消BOOK	吉田 誠司／著	翔泳社	2023. 7	493.93/ヨ
子どもが起きない!	渡辺 正樹／著	イマジカインフォス	2023. 8	493.93/ワ

大人からの支援

書 名	著 者	出版社	出版年月	請求記号
教師・親のための子ども相談機関利用ガイド	小林 正幸／編	ぎょうせい	2020. 8	369.43/コハ
教育現場を「臨床」する	内田 良／著	慶應義塾大学出版会	2023. 8	370.4/ウチ
不登校・ひきこもりのための行動活性化	神村 栄一／著	金剛出版	2019. 5	371.4/カミ
十代の自殺の危険	シェリル・A. キング／著	金剛出版	2016. 1	371.4/キン
学校不適応感の心理学	鈴木 美樹江／著	ナカニシヤ出版	2021. 3	371.42/スズ
学校に行きたくない君へ	全国不登校新聞社／編	ポプラ社	2020. 7	371.42/セン
不登校の子どもとフリースクール	武井 哲郎／編著	晃洋書房	2022. 1	371.42/タケ
不登校の理解と支援のためのハンドブック	伊藤 美奈子／編著	ミネルヴァ書房	2022. 8	371.42/イト
いじめから子どもを守る	鬼澤 秀昌／著	エイデル研究所	2021. 5	371.42/オニ
子どものうつと問題行動・不登校の関連	周防 美智子／著	学文社	2024. 3	371.42/スイ
自傷行為への学校での対応	坂口 由佳／著	新曜社	2021. 2	371.42/サカ
学校メンタルヘルスハンドブック	日本学校メンタルヘルス学会／編	大修館書店	2017. 9	371.43/ニホ
絶対役立つ教育相談	藤田 哲也／監修	ミネルヴァ書房	2017. 1	371.43/フジ
先生、どうか皆の前でほめないで下さい	金間 大介／著	東洋経済新報社	2022. 3	371.47/カミ
教師にできる自殺予防	高橋 聡美／著	教育開発研究所	2023. 5	374.97/タカ
子どもたちに“いのちと死”の授業を	相馬 誠一／編著	学事出版	2020.12	374.97/ソウ
学校で適切に対応したい児童・生徒の困りごと55	高宮 静男／著	星和書店	2022. 1	493.93/タカ

～インターネット情報～

・「ゲーム障害・ネット依存対策」[静岡県]

<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/shogaifukushi/seishinhoken/1003021/1023793.html>

「依存」は、ネットやゲームの使用をコントロールできず(やり過ぎて)、生活に支障が出ている状態が、一定期間続いていることをいいます。

「依存」は病気であり、治療が必要な状態をいいます。

受診を考えるタイミングや、ワークショップ、回復プログラムをご案内しています。

・「こころもメンテしよう～ご家族・教職員の皆さんへ～」[厚生労働省]

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/parent/index.html>

中学生・高校生をはじめとする青少年の皆さんが、こころの健康や病気について知ることができ、こころの不調のときにどうすればよいのかなどをご紹介します。

また、こころの健康や病気について、保護者や学校関係者の皆様を対象にした情報を提供しています。

・「静岡県総合教育センター面接相談」[静岡県総合教育センター]

https://www.center.shizuoka-c.ed.jp/page_20220701030008

不登校や学校生活、家庭生活、子どもの心や発達について、保護者、子ども、教員等からの相談を受け付けています。

調べる・考える・解決する

静岡県立中央図書館
Shizuoka Prefectural Central Library