

<うつを知る うつに気づく>



日本では、生涯に約 15 人に 1 人、過去 12 ヶ月間には約 50 人に 1 人がうつ病を経験していると言われています。うつ病は、誰でもかかる可能性がある身近な病気と言えます。うつ病にかかっている人の 3/4 は、病状で悩んでいても病気であると気づかなかったり、医療機関を受診しづらかったりして、医療を受けていません。

このリストでは、うつ病及び自殺予防について書かれた本をはじめ、インターネットのサイトなども併せてご紹介します。

1 うつ病について知る（入門）

請求記号	書 名	著者名	出版社	出版年月
080 ワ 1558	不眠とうつ病	清水 徹男／著	岩波書店	2015.8
080 ハ 721	そのからだの不調、ホントはうつですよ	坂元 薫／著	平凡社	2014.2
081.06 ワ 668	うつのツボ	高田 明和／著	朝日新聞出版	2018.5
493.76 ハ	うつの常識、じつは非常識	井原 裕／[著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2016.7
493.76 ル	ヒトはなぜうつ病になるのか	ルイス・ウォルパート／著	ミネルヴァ書房	2018.12
493.76 井	「うつ」を感じたら真っ先に読む本	尾久 裕紀／著	経済界	2003.11
493.76 か	うつ病治療の基礎知識	加藤 忠史／著	筑摩書房	2014.2
493.76 奴	うつ病の毎日ごはん	功刀 浩／著	女子栄養大学出版部	2015.4
493.76 ル	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	2018.5
493.76 ル	うつ病のことが正しくわかる本	野村 総一郎／監修	西東社	2016.8
493.76 ヒ	うつ病への疑問に答える	樋口 輝彦／著	日本評論社	2016.4
493.76 ヒ	先生、私はうつ病なんですか？	広瀬 徹也／著	日本評論社	2016.1
493.93 か	子どものうつ病	長尾 圭造／著	明石書店	2016.8

2 身近な人がうつ病かもと思ったら

請求記号	書 名	著者名	出版社	出版年月
493 ウ	うつと幻覚・妄想	斎藤 正彦／監 修,講師	認知症ラボ	[2015.12]
493.76 ア	病気じゃないからほっといて	ザビア・アマ ダー／著	星和書店	2016.5
493.76 ヱ	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	2016.8
493.76 ヰ	うつ 家族ができること	関谷 透／監修	池田書店	2008.6
493.76 ハ	うつ病 患者・家族を支えた事例集	林 公一／著	保健同人社	2009.9
493.76 ヒ	医師と患者・家族をつなぐうつ病の ABC	樋口 輝彦／編	医薬ジャー ナル社	2018.1
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	2016.4
498.8 カ	うつ病・躁うつ病で「休職」「復職」 した人の気持ちがわかる本	五十嵐 良雄／ 監修	講談社	2014.10

3 うつ病と仕事

請求記号	書 名	著者名	出版社	出版年
336.48 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	2014.6
336.48 メ	Q&A 発達障害・うつ・ハラスメント の労務対応	布施 直春／著	中央経済社	2018.1
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	2016.11
498.8 カ	月曜日、駅のホームで会社に行きたく なくなったとき読む本	菅野 泰蔵／著	講談社	2004.4
498.8 カ	ストレスチェック時代の職場の「新型 うつ」対策	中野 美奈／著	ミネルヴァ 書房	2018.4
498.8 マ	御社に「うつ」が多い理由(ワケ)	松崎 一葉／著	東洋経済新 報社	2011.8
498.8 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	2015.1
498.8 ヨ	「うつ」からの職場復帰のポイント	吉野 聡／著	秀和システ ム	2017.1

4 女性のうつ・男性のうつ

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
493.76 ㊦	オトコのうつ	デヴィッド・B.ウェクスラー／著	星和書店	2010.6
493.76 ㊦	周産期のうつと不安の認知行動療法	エイミー・ウェンゼル／著	日本評論社	2018.9
493.76 ㊧	これだけは知っておきたい女性とうつ病	神庭 重信／編	医薬ジャーナル社	2016.6
493.76 ㊧	EPDS 活用ガイド	宗田 聡／著	南山堂	2017.11
493.76 ㊧	女性のうつ病	野田 順子／著	主婦の友社	2018.3
495.13 ㊧	月経の前だけうつ病になってしまう女性たち	山田 和男／著	講談社	2008.7
495.13 ㊧	月経前不快気分障害<PMDD>	山田 和男／著	星和書店	2017.3
498.8 ㊧	「男のうつ」治らなくても働ける!	石蔵 文信／著	日本経済新聞出版社	2012.6

5 自殺予防

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年月
080 ㊦ 897	アルコールとうつ・自殺	松本 俊彦／著	岩波書店	2014.5
145.7 ㊧	CAMS 自殺の危険のマネジメント	デイヴィッド・A.ジョブズ／著	金剛出版	2018.9
146.8 ㊧	SNS カウンセリング入門	杉原 保史／著	北大路書房	2018.5
368.3 ㊧	自殺を防ぐためのいくつかの手がかり	渋井 哲也／著	河出書房新社	2010.11
368.3 ㊧	自殺対策の新しい形	末木 新／著	ナカニシヤ出版	2019.1
368.3 ㊧	自殺危機にある人への初期介入の実際	福島 喜代子／著	明石書店	2013.6
371.4 ㊧	子どもの自殺予防ガイドブック	阪中 順子／著	金剛出版	2015.8
493.93 ㊧	なぜ子どもは自殺するのか	傳田 健三／著	新興医学出版社	2018.4

6 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。

こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～ 【厚生労働省】

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

10代、20代の方向けのメンタルヘルス情報サイトです。ゆううつな気分、やる気がなくなる、不安な思いなど、こころのSOSサインに気づいたときにどうすればいいのか、など役立つ情報を分かりやすく紹介しています。ご家族や、教職員の方々向けのページもあります。

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。

