



〈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 11 1558	不眠とうつ病	清水 徹男／著	岩波書店	2015.8
080 11 721	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 11 668	うつのツボ	高田 明和／著	朝日新聞出版	2018.5
493.76 11	うつの常識、じつは非常識	井原 裕／[著]	デイスクワード・トウソウ	2016.7
493.76 11	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 11	「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 11	うつ病治療の基礎知識	加藤 忠史／著	筑摩書房	2014.2
493.76 11	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 11	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 11	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 11	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 11	先生、私はうつ病なんですか？	廣瀬 徹也／著	日本評論社	2016.1
493.93 11	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 アマ	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 汎	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 ハヤ	うつ病 患者・家族を支えた実例集	林 公一／著	保健同人社	2009.9
493.76 ヒク	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 タメ	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 仂	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 タミ	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 アセ	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 ヰ	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 叻	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	ミネルヴア書房	2018.4
498.8 マツ	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 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	2015.1
498.8 ヨシ	「うつ」からの職場復帰のポイント	吉野 聰／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 ウ	オトコのうつ	デヴィッド・B.ウエクスラー／著	星和書店	2010.6
493.76 ウ	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 カ	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 リ	EPDS 活用ガイド	宗田 聰／著	南山堂	2017.11
493.76 ノ	女性のうつ病	野田 順子／著	主婦の友社	2018.3
495.13 ヤ	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 ヤ	月経前不快気分障害<PMDD>	山田 和男／著	星和書店	2017.3
498.8 シ	「男のうつ」治らなくても働ける!	石藏 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 イ 897	アルコールとうつ・自殺	松本 俊彦／著	岩波書店	2014.5
145.7 ショ	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 ズ	SNS カウンセリング入門	杉原 保史／著	北大路書房	2018.5
368.3 シ	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 ズ	自殺対策の新しい形	末木 新／著	ナカニシヤ出版	2019.1
368.3 フ	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 サ	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 テ	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/ismd/>

“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。

