

# メンタルヘルス

こころの健康づくりは身近なテーマとなっていますが、様々な種類があり、その症状や治疗方法も異なります。ご自身や周囲の方たちがこころの病気を抱えていても安心して暮らしていくためには、こころの病気について正しく理解することが大切です。



## 医療から見るメンタルヘルス

書名	著者	出版社	出版年月	請求記号
「心の病」の脳科学 なぜ生じるのか、どうすれば治るのか	林(高木)朗子／編	講談社	2023.2	080/フル/2224
「こころ」や「精神」を医学する「精神医学」とは何か? 精神科医になることを迷っている人、なったばかりの人、興味がある人のために	明智 龍男／編著	中外医学社	2023.7	493.7/アカ/
精神科医が語る精神の病気 うつ病、虐待、コロナ禍による心の問題気になる精神の病気を完全網羅		ニュートンプレス	2021.5	493.7/セイ/
脳のなかの天使と刺客 心の健康を支配する免疫細胞	ドナ・ジャクソン・ナカザワ/著	白揚社	2022.9	493.7/ナカ/
発達障害・メンタル不調などに気づいたときに読む本 精神科の受診や特徴までがわかる	浜内 彩乃／著	ソシム	2022.12	493.7/ハマ/
誰でもわかる精神医学入門	東 徹／著	日経BP	2023.9	493.7/ヒカ/
家族関係の闇が引き起こす「抑うつ」と、その解放 精神科医が書いた『人生のギアの入れ違いに注意!』に学ぶ	堀江 通旦／[原]著	英智舎	2023.1	493.7/ホリ/
まるごとわかる!精神疾患	山薦 圭輔／著	南山堂	2023.9	493.7/ヤマ/
暮らしを診るこころの訪問診療	青木 藍／著	日本評論社	2022.8	493.72/アオ/
本当にわかる精神科の薬はじめの一歩 具体的な処方例で経過に応じた薬物療法の考え方方が身につく!	稻田 健／編	羊土社	2023.4	493.72/イ付/
受ける?受けない?精神科セカンドオピニオン	加藤 忠史／編	日本評論社	2023.2	493.72/カト/
リカバリーを目指す認知療法 重篤なメンタルヘルス状態からの再起	アーロン・T.ベック／著	岩崎学術出版社	2023.5	493.72/ハッ/
「適応障害」って、どんな病気? 正しい理解と治療法 心のお医者さんに聞いてみよう	浅井 逸郎／監修	大和出版	2021.11	493.74/アサ/
うつのためのマインドフルネス認知療法ガイドブック よりよい指導を支える理解と方法	家接 哲次／著	北大路書房	2023.5	493.76/イ付/
「うつ病」の再発を防ぐ本 家族と本人が知っておくべき予防法 心のお医者さんに聞いてみよう	神庭 重信／監修	大和出版	2023.6	493.76/カン/
HSPの心理学 科学的根拠から理解する「繊細さ」と「生きづらさ」	飯村 周平／著	金子書房	2022.11	493.79/11/
これって本当に「繊細さん」?と思ったら読む本 HSPとトラウマのちがいを精神科医と語る	武田 友紀／著	日東書院本社	2023.8	493.79/タケ/
心の病気にかかる子どもたち 精神疾患の予防と回復	水野 雅文／著	朝日新聞出版	2022.1	493.93/ミス/
心理臨床の広場 15巻2号(通巻29号)		日本心理臨床学会		Z14/7/
こころの科学 228号 2023年3月号		日本評論社		Z49/87/

## 職場・学校に関するメンタルヘルス

書名	著者	出版社	出版年月	請求記号
健康経営を推進する職場のためのEAPハンドブック	市川 佳居／編	金子書房	2022.9	336.48/イ付/
メンタルヘルス不調による休職・復職の実務と規程 試し勤務を紛争予防策として活用するために	柊木野 一紀／編著	日本法令	2022.12	336.48/ヒラ/
子どもたちに“いのちと死”的授業を 学校で行う包括的自殺予防プログラム	相馬 誠一／編著	学事出版	2020.12	374.97/ソウ/
学校におけるメンタルヘルス教育の進め方	水野 雅文／編著	大修館書店	2023.10	375.49/ミス/
心の健康教育ハンドブック こころもからだも健康な生活を送るために	坂野 雄二／編著	金剛出版	2021.9	498.07/サカ/
ストレスマネジメントの理論と実践	水上 勝義／著	医学と看護社	2023.7	498.39/ミス/
うつの人のリワークガイド また仕事を始めたい、始めても大丈夫?	五十嵐 良雄／著	法研	2022.6	498.8/イ付/
すぐに役立つ職場のメンタルヘルスハンドブック	江口 尚／編集	診断と治療社	2021.11	498.8/イカ/

基礎からはじめる職場のメンタルヘルス 事例で学ぶ考え方と実践ポイント	川上 憲人／著	大修館書店	2021.11	498.8/カ/
ワーク・エンゲイジメント ポジティブ・メンタルヘルスで活力ある毎日を	島津 明人／著	労働調査会	2022.2	498.8/シマ/
職場の健康づくりを支援する 働く人の心とからだの健康づくりテキスト	中央労働災害防止協会／編	中央労働災害防止協会	2022.6	498.8/チユ/
復職のためのセルフ・トレーニング・ワークブック メンタル不調に陥ったときの処方箋	中村 美奈子／著	金剛出版	2022.12	498.8/カカ/
職場のメンタルヘルスケア入門	宮岡 等／編集代表	医学書院	2023.9	498.8/ミヤ/
精神科産業医が明かす職場のメンタルヘルスの正しい知識 人を増やす仕事量を減らさずうつを減らす!	吉野 聰／共著	日本法令	2021.8	498.8/ヨシ/
教育と医学 70巻3号（通巻810号） 2022年5・6月号		慶應義塾大学出版会		Z37/38/
教育と医学 71巻6号（通巻819号） 2023年11・12月号		慶應義塾大学出版会		Z37/38/

## メンタルヘルスケア

セルフケアや身近な人の力になりたいときに

書名	著者	出版社	出版年月	請求記号
繊細すぎてしんどいあなたへ HSP相談室 岩波ジュニア新書	串崎 真志／著	岩波書店	2020.5	080/イソ/919
ヤング中高年 人生100年時代のメンタルヘルス	竹中 晃二／著	集英社	2022.9	080/シユ/1131
「助けて」が言えない 子ども編	松本 俊彦／編	日本評論社	2023.7	146/マツ/
図解でわかる精神疾患とケア 対人援助職のための	植田 俊幸／編	中央法規出版	2022.7	493.7/ウエ/
トラウマインフォームドサポートブック 犯罪、虐待、いじめ、DV、災害などの被害者支援のために	大岡 由佳／編著	中央法規出版	2023.4	493.7/オ/
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 正しい理解と接し方	浅井 逸郎／監修	大和出版	2022.11	493.74/アサ/
HSPと家族関係 一人にして!と叫ぶ心、一人にしないで!と叫ぶ心	高田 明和／著	廣済堂出版	2022.8	493.79/タカ/
思春期の心と社会 メンタルヘルス時代の思春期を救え	小野 善郎／著	福村出版	2022.11	493.93/オ//
子どもの心のケアの進め方 災害やコロナ禍でも子どもが安心して過ごせるために	田中 和代／著	黎明書房	2023.7	493.93/タ//
ゲーム依存からわが子を守る本 正しい理解と予防・克服の方法	花田 照久／監修	大和出版	2019.11	493.93/ハナ/
親と子のはじまりを支える 妊娠期からの切れ目がない支援とこころのケア	永田 雅子／編著	遠見書房	2022.12	495.5/ナカ/
REAPPRAISAL 最先端脳科学が導く不安や恐怖を和らげる方法	内田 舞／著	実業之日本社	2023.10	498.39/ウチ/
図解でわかる14歳からのストレスと心のケア	社会応援ネットワーク／著	太田出版	2022.9	498.39/シャ/
図解ストレス解消大全 科学的に不安・イライラを消すテクニック100個集めました	堀田 秀吾／著	SBクリエイティブ	2020.10	498.39/ホッ/
妊娠婦の生活と育児に寄りそうメンタルヘルスケア これでいいんだ!	玉木 敦子／編著	メディカ出版	2023.10	498.7/タマ/

### ～インターネット情報～

・「知ることからはじめよう こころの情報サイト」[国立精神・神経医療研究センター]

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

メンタルヘルスに関する総合サイトで、心の健康や病気支援、サービスに関する情報をまとめたウェブサイトです。こころの健康づくりに関する情報と医学的情報、医療・福祉・労働・年金等のどのようなサポートが受けられるか、また国の施策などが分かりやすく紹介されています。

・「こころの耳 働く人のメンタルヘルス・サポート」[厚生労働省]

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

働く人やその家族、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者に向けて、セルフケアも含むメンタルヘルスケアに関する情報や相談窓口を提供しています。

・「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/index.html>

中学生・高校生をはじめとする青少年を対象に、こころの健康や病気、こころが不調な時どうすればよいのか等を紹介しています。