

「心の健康」ブックリスト

東京都立中央図書館
情報サービス課

平成26年1月

東京都立中央図書館の所蔵する心の健康についての資料の中から、ストレスやうつ病を中心にしてブックリストにまとめました。ぜひ、ご活用ください。



点線の中の数字は当館請求記号です。

ストレス

ストレスについて幅広く扱った本をご紹介します。

- 『**ストレス百科事典:精神医学的・臨床心理的・社会心理的・社会経済的影響**』 George Fink[原編], ストレス百 丸善出版 2013.1
科事典翻訳刊行委員会 編
R/493.49/5008/2013 ストレス科学について、「全般」、「遺伝学とゲノミクス-ストレスに対する感受性」、「精神疾患」などの6項目に大別し、136の見出しのもとに翻訳・編集した事典。
- 『**ストレス科学事典**』 日本ストレス学会等監修 実務教育出版 2011.6
R/493.4/5418/2011 ストレス科学に関する基礎医学、精神医学、心身医学、心理学、公衆衛生学、社会学、人間工学などの領域の1544項目について、50音順に署名入りで解説。
- 『**ストレス:ストレスを軽減して人生を変える画期的なメソッド**』 クレア・M.ウィーラー 著, 創元社 2011.9
中里 京子 訳
498.3/5581/2011 心身一体的なストレス対処法について、「ストレスレベルを自己評価しよう」、「自分の強みを活用しよう」など、10章に分けて解説。

心の健康

うつ病など、心の健康についての本をご紹介します。

- 『**女性のうつ病:知っておきたい治療のすべて**』 野田 順子 著 主婦の友社 2013.3
493.76/5068/2013 女性のうつ病は男性の約2倍の発症率であることが書かれている。妊娠や出産など女性特有の原因や症状、薬や治療法等について記述。
- 『**愛する人がうつ病になったときあなたは?:実践的・共感的な支援ガイド**』 ミッチ・ゴラント, スーザン・K.ゴ 星和書店 2013.6
ラント 著, 林 暁子 訳
493.76/5096/2013 うつの母を持つ心理療法士の著書。患者および介護者のケアについて記述。
- 『**対人サービス職のための精神保健入門**』 小川 恵 著 日本評論社 2013.9
498.8/5396/2013 精神科医から大学の教員になった著者が、本当にすこやかな暮らし方について考察。
- 『**運動とメンタルヘルス:心の健康に運動はどう関わるか**』 明治安田厚生事業団 監修, 杏林書院 2012.8
永松 俊哉 編集
493.79/5006/2012 運動の効用に関する脳科学、精神医学などの最新の成果を紹介している。巻末に具体的な運動のプログラムをカラー写真入りで掲載。
- 『**その習慣を変えれば「うつ」は良くなる!**』 佐々木 司 著 講談社 2012.2
493.76/5014/2012 生活習慣の改善はうつから回復する大きな助けになると書かれている。予防にも言及。
- 『**うつ病の最新治療**』 関谷 透 著 主婦の友社 2012.7
493.76/5037/2012 基礎知識、回復の経過や新しい抗うつ薬など、うつ病に関する最新の医学情報について解説。
- 『**困難を乗り越える力:はじめてのSOC**』 蝦名 玲子 著 PHP研究所 2012.6
498.3/5621/2012 強制収容所や旧ユーゴスラビア紛争を生き抜いた人々の研究から生まれた「困難を乗り越える力(SOC)」を高める方法について記述。
- 『**うつは手仕事で治る!:なぜ昔の人ばうつにならなかったのか**』 ケリー・ランバート 著, 木村 博 飛鳥新社 2011.9
江 訳
493.7/7241/2011 庭仕事や編み物、適度な運動など「体を動かす」ことがうつにならないために有効であると述べる。薬に頼らないで克服する方法についても解説。
- 『**うつ病の常識はほんとうか**』 富高 辰一郎 著 日本評論社 2011.12
493.76/5010/2011 診断、治療、自殺、性格、予防というテーマを取り上げ、うつ病の常識を検証。
- 『**目の不自由な人の“こころのケア”:本当のこころの杖となるために**』 山田 幸男, 大石 正夫, 小島 考古堂書店 2012.3
紀代子 著 考古堂書店
369.27/5558/2012 目の不自由な人のこころのケア、自殺の予防、ストレスの解消法や、援助する側が気を付けることなどについて解説。

『うつ病放浪記: 絶望をこえて生きる』 工藤 美代子 著 講談社 2013.7

496.00/7602/2013

当館健康・医療情報コーナーの闘病記文庫の一冊。無自覚のうちうつ病にかかったノンフィクション作家の闘病記。

『うつ病の現在』 佐古泰司 著, 飯島裕一 著 講談社 2013.6

493.76/5082/2013

従来型うつ病だけでなく、現代型のうつ病について解説。血液検査、認知行動療法といった診断・治療方法についても詳しく言及。

職場とメンタルヘルス

仕事に関係したメンタルヘルスについての本をご紹介します。

『「現代型うつ」はサボりなのか』 吉野 聡 著 平凡社 2013.9

498.8/5401/2013

自己主張の強い「現代型うつ」の若者と職場でどう向き合えばいいのか、また、「現代型うつ」克服法などについて記述。

『図表でみるメンタルヘルスと仕事: 疾病、障害、仕事の障壁を打ち破る』 OECD 編著, 岡部 史信, 田 明石書店 2012.6
中 香織 訳

498.8/5334/2012

OECDによる疾病・障害・労働に関する調査をまとめ、翻訳したもの。冒頭の「要約および政策の結論」に要点が簡潔にまとめられている。

『職場のメンタルヘルス: 職場の病気の理解・対応・復職支援』 藤本 修 著 ミネルヴァ書房 2012.6

498.8/5333/2012

産業精神科医としての経験をもとに、予防・対処・復職支援を系統的に行うために必要な知識と方法を紹介している。

『「男のうつ」: 治らなくても働ける! 復職マニュアル』 石蔵 文信 著 日本経済新聞出版社 2012.6

498.8/5335/2012

休職ではなく、仕事を軽くしながら続ける方が不安障害を軽減できるとする。

『辞めたいと思っているあなたへ』 木村 盛世 著 PHP研究所 2011.6

498.8/5292/2011

なじめない組織で働くという経験を通し、職場での対処法について考察。

『うつと腹部肥満: なぜメンタルヘルス不調・休職・再休職が減ったのか』 比嘉 敏明 著 丸善プラネット, 丸善出版(発売) 2011.8

498.8/5308/2011

メタボリック症候群になりやすい生活習慣と、うつの因果関係について考察。

子どもの心の健康

子どもの精神面での支えに役立つような本をご紹介します。

『不安やストレスから子どもを助けるスキル& アクティビティ』 キム・ティップ・フランク 著, 上 黎明書房 2013.4
田 勢子 訳

493.9/5965/2013

「先生や保護者への提案」、「不安やストレスのある子どものためのアドバイス」、「いろいろな恐れに立ち向かう方法」の3章に分けて書かれている。

『わが子のうつ病を治す方法』 税所 弘 著 三五館 2011.2

493.7/7074/2011

著者自身の体験をもとにした、親や周囲の人のためのうつ病克服プログラムを紹介。

『小児のメンタルヘルス』 及川郁子 監修, 草場ヒフミ 中山書店 2010.9
責任編集

492.9/5882/2010

学童期、思春期の子どもたちの心の理解を踏まえたサポート・ケアの方法について、看護の視点から解説。

あなたの必要な資料を探すサポートをします!

図書館では、レファレンス・サービスを行っています。皆様からのご質問を、電話、E-Mail、1階の総合案内・相談カウンターなどでお受けして、調べ方や資料のご紹介などのサービスをしています。どうぞ、お気軽にご利用ください。ご利用にあたっては、次の点にご留意ください。

- このサービスは、資料や情報の提供のみを行うものです。医療上のアドバイスはいたしません。
- 診断、治療、薬についての判断は、必ず医療機関にご相談ください。
- 都立図書館は、このサービスを利用される方のプライバシーを守ります。

