

メンタルヘルス関係DVD・図書紹介

2018年7月現在

大阪市社会福祉研修・情報センター2階、図書・資料閲覧室では、福祉に関する図書、DVD・ビデオ、雑誌等を2週間以内に返却可能な方であれば、無料で借りることができます。

資料に関する電話でのお問合せは、06-4392-8233（開室時間9：30～17：00）です。

DVD・図書紹介



◆DVD『希望のシグナル ～自殺防止最前線からの提言～』

BBB / 102分 / 2017年

「生きることを見つめていると、人と人がつながっていく。
東北の小さな町には、やさしい未来がありました。」
日本で最も自殺率の高い地域・秋田県で、自殺防止の先駆的な取り組みを行う人々に密着したドキュメンタリー。

(D-7-5-39)



◆『マンガでわかるココロの不調回復 食べてうつぬけ 鉄欠乏女子を救え!』

奥平 智之 著、いしい まき マンガ / 主婦の友社 / 2017年

なんだか疲れやすい、気分が不安定…ココロの調子が悪いのかな？
それは、もしかすると、「鉄欠乏症」かもしれません。
食事を変えるとココロも体も変わる。ココロに効く食事や栄養、漢方の情報を、
かわいいマンガとともにわかりやすく紹介する。

(A2861-37)



◆『マンガでやさしくわかるアサーション』

平木 典子 著 ほか / 日本能率協会マネジメントセンター / 2015年

もうあきらめない！がまんしない！大切なことをしっかり伝え合う自己表現。
アサーション=「自分も相手も大切にする自己表現」の方法を、マンガのストーリーと
解説でわかりやすく紹介する。

(A2864-125)



◆『自傷・自殺のことがわかる本 自分を傷つけない生き方のレッスン』

松本 俊彦 著 / 講談社 / 2018年

「死にたい」「消えたい」の本当の意味は？
回復への道につながるスキルと適切な支援法をイラストを交えて、わかりやすく
解説し、本人、家族、支援者に役立つ具体的な対策を紹介する。

(368-51)

DVD リスト

メンタルヘルス関係

分類	タイトル	分	発行年
D-1-3	たすけ愛 ささえ愛 つむぎ愛 絆と気づきで「いのち」を守る	76	2014
D-2-4-15	大切な人の心癒し、支えるための優しいカウンセリング法	83	2007
D-2-5-16	職場のメンタルヘルスとマネジメント 「うつ」と「うつ」の病の理解と対策	277	2006
D-2-5-59	新人・若手職員のためのストレスマネジメント研修 メンタルヘルス（医療・介護従事者向け）	55	2012
D-7-5-6	元気な職場をつくるメンタルヘルス2 うつを考える	24	2006
D-7-5-17	職場うつ あなたに起こった場合、同僚に起こった場合	65	2008
D-7-5-18	日常生活で「うつ」を改善する効果的な治療法	129	2009
D-7-5-23	自殺を防ぐ地域精神保健福祉 第1部 人はなぜ、自ら死を選ぶのか	36	2011
D-7-5-24	自殺を防ぐ地域精神保健福祉 第2部 絆 きずな	49	2011
D-7-5-25	兆しのなかをさまよう人々 シリーズ 東日本大震災とメンタルヘルス プロローグ 福島県浜通り	42	2011
D-7-5-26	香山リカのみーんなビョウキだね！	172	2011
D-7-5-30	躁うつ病のことをもっと知りたい！病気とのつきあい方から診断・治療・最新研究まで	120	2013
D-7-5-34	人間関係が「しんどい！」と思ったら観るDVD	69	2012
D-7-5-37	人間関係に困ったあなたへ「もうイライラしたくない！」と思ったら観るDVD	88	2012
D-7-5-38	ここが聞きたい！名医にQ うつ病	100	2014
D-7-5-39	希望のシグナル 自殺防止最前線からの提言	102	2017
D-13-1-40	ツレがうつになりまして。	121	2012

図書リスト

うつ病（分類：A2861）

番号	書名	著編監修者名	発行所	発行年
13	ツレがうつになりまして。	細川 貂々	幻冬舎	2006
19	大切な人の「こころの病」に気づく	末安 民生	朝日新聞出版	2010
22	うつにもいろいろあるんです。	細川 貂々	オレンジページ	2011
23	うつと気分障害	岡田 尊司	幻冬舎	2010
24	うつ病の人の気持ちかわかる本	大野 裕	講談社	2011
25	うつ病のベストアンサー	日本放送協会	主婦と生活社	2011
26	部下がウツになりまして 成果がすぐ出る職場のコミュニケーション・スキル	榊原 明美	毎日新聞社	2012
27	自殺者三万人を救え“命”みんなで守る社会戦略	望月 昭 他	NHK出版	2011
28	自律神経失調症の治し方がわかる本	村上 正人 他	主婦と生活社	2011
29	うつまま日記。	まつもとあけみ 他	地域精神保健福祉機構	2012
30	その後のツレがうつになりまして。	細川 貂々	幻冬舎	2009
31	仕事休んでうつ地獄に行ってきた	丸岡 いづみ	主婦と生活社	2013
32	図解やさしくわかるうつ病からの職場復帰	山本 晴義	ナツメ社	2015
33	マンガでわかりやすいうつ病の認知行動療法	大野 裕 他	きずな出版	2015
34	図解やさしくわかるうつ病の症状と治療 「うつ病」なのかな？と思ったら最初に読む本	野村 総一郎	ナツメ社	2014
35	図解やさしくわかる非定型うつ病 正しい理解と治療の進め方	貝谷 久宣	ナツメ社	2014
36	うつヌケ うつトンネルを抜けた人たち	田中 圭一	KADOKAWA	2017
37	マンガでわかるココロの不調回復 食べてうつぬけ 鉄欠乏女子を救え！	奥平 智之 他	主婦の友社	2017
38	自分の「うつ」を治した精神科医の方法 薬に頼らず、心身ともに元気を取り戻すために	宮島 賢也 他	河出書房新社	2010
39	双極性障害のことがよくわかる本 新版	野村 総一郎	講談社	2017

人間関係・コミュニケーション(分類:A2864)

番号	書名	著編監修者名	発行所	発行年
106	脳から変えるダメな自分	築山 節	日本放送出版協会	2009
107	気まずくならない! 自己主張のしかた	森田 汐生	大和出版	2012
108	よくわかるアサーション自分の気持ちの伝え方 自分も相手も大切に、気持ちのよい自己表現	平木 典子	主婦の友社	2013
109	「感じが悪い人」は、なぜ感じが悪いのか? 人生に成功する7つのSYAコミュニケーション	松下 信武	講談社	2012
110	やっぱり見た目が9割	竹内 一郎	新潮社	2013
111	絆ストレス「つながりたい」という病	香山 リカ	青春出版社	2012
112	感情労働としての介護労働 介護サービス従事者の 感情コントロール技術と精神的支援の方法	吉田 輝美	旬報社	2014
113	1%の力	鎌田 實	河出書房	2014
114	夢をかなえるソウ	水野 敬也	飛鳥新社	2007
115	明日この世を去るとしても、きょうの花に水をあげなさい	樋野 興夫	幻冬舎	2015
116	折れない自信をつくるシンプルな習慣	心屋 仁之助	朝日新聞出版	2014
117	なぜ、この人と話をすると楽になるのか	吉田 尚記	太田出版	2015
118	世界でいちばん幸せな国 フィジーの世界でいちばん非常識な幸福論	永崎 裕麻	いろは出版	2015
119	ひなげしの終活 人生の最期にどんな記号を付ける?	アグネス・チャン	パブラボ	2015
120	心屋仁之助のなんか知らんけど人生がうまくいく話 「あの人」「あのこと」-考えすぎないでいこう	心屋 仁之助	三笠書房	2015
121	心屋仁之助の「いい人」をやめてスッキリする話 自分に素直になるって、楽しいよ	心屋 仁之助	三笠書房	2016
122	くほめる達人が教える人に好かれる話し方41 「言った自分」も、「聞いた相手」もうれしくなる!	西村 貴好	三笠書房	2014
123	イライラとうまく付き合う介護職になる! アンガーマネジメントのすすめ	田辺 有理子	中央法規出版	2016
124	今日が人生最後の日だと思って生きなさい	小澤 竹俊	アスコム	2016
125	マンガでやさしくわかるアサーション	星井 博文 他	日本能率協会 マネジメントセンター	2015
126	それでいい。自分を認めてラクになる対人関係入門	細川 貂々 他	創元社	2017
127	介護職のための職場コミュニケーション術 伝え上手、聞き上手になる!	大野 萌子	中央法規出版	2017
128	がんばっても報われない本当の理由	心屋 仁之助	PHP 研究所	2017
129	いいかげんに、生きる	心屋 仁之助	朝日新聞出版	2016
130	しない生活 煩悩を静める 108 のお稽古	小池 龍之介	幻冬舎	2014
131	50 歳から人生を大逆転	心屋 仁之助	PHP 研究所	2017

不安症・適応障害・その他の心の病気(分類:A2865)

番号	書名	著編監修者名	発行所	発行年
6	精神科医がすすめる不思議なほど気持ちがラクになる本	町沢 静夫	海竜社	2007
7	不安症を治す 対人不安・パフォーマンス恐怖にもう苦しまない	大野 裕	幻冬舎	2007
8	職場不応症 会社内で急増する適応障害のことがよくわかる本	渡辺 登	講談社	2009
9	悩んでばかりの自分から抜け出す方法 「不安」なままでうまくいく!	岸 英光	幻冬舎	2012
10	ねむりの処方箋 不眠症&パニック障害でもう6年	葛西 りいち	竹書房	2013
11	こころの病気を治すために「本当」に大切なこと 意外と知らない精神科入院の正しい知識と治療共同体という試み	青木 崇	メディカルパブリッシャー	2014

メンタルヘルス・ストレス (分類: A2866)

分類	書名	著編監修者名	発行所	発行年
23	職場や家庭にストレスやうつで悩んでいる人がいたら	清水 隆司	産学社	2013
24	図解やさしくわかる認知行動療法	福井 至 他	ナツメ社	2012
25	いきいき職場づくりのための アサーティブ・コミュニケーションのすすめ	岩船 展子	サンライフ企画	2013
26	障害福祉現場で働くためのメンタルヘルスハンドブック 職場 でおしつぶされそうなあなたへしんどいって言えますか?	大阪障害者センター・福祉 現場のメンタルヘルス検討会	かがわ出版	2013
27	対人援助職に効くストレスマネジメント ちょっとしたコツでココロを軽くする 10 のヒント	竹田 伸也	中央法規出版	2014
28	管理職が知っておきたいメンタルケア 介護従事者のストレス対策 BOOK	夏目 誠 他	社会保険研究所	2007
29	きちんとストレス管理 介護職員のためのストレスマネジメント	稲谷 ふみ枝	全国社会福祉協議会	2008
30	こころもからだもスッキリ! 一人のできる介護のストレス解消法	川崎 美織 他	中央法規出版	2008
31	介護職の人間関係 メンタルをちょっと変えればうまくいく!	介護の人間関係研究会 他	清文堂出版	2015
32	管理職のためのメンタルヘルス・マネジメント 「ストレスチェック」義務化に対応!	亀田 高志	労務行政	2015
33	ストレスチェック導入・運用サクセスガイド 誰が?何を?どうする?	岡田 邦夫	メディカ出版	2016
34	レジリエンス入門 折れない心の作り方	内田 和俊	筑摩書房	2016
35	キラーストレス 心と体をどう守るか	NHK スペシャル取材班	NHK 出版	2016
36	マンガでやさしくわかる認知行動療法	玉井 仁 他	日本能率協会 マネジメントセンター	2016
37	対人援助職に効く認知行動療法ワークショップ 専門職としての力量を高める3つのチカラ	竹田 伸也	中央法規出版	2017
38	きちんとストレス管理 advance 介護職員のセルフケアから職場復帰支援まで 改訂版	稲谷 ふみ枝 他	全国社会福祉協議会	2017
39	親に壊された心の治し方 「育ちの傷」を癒やす方法がわかる本	藤木 美奈子	講談社	2017
40	はじめてのマインドフルネス ストレスに負けない! 心のストレッチ	熊野 宏昭 他	NHK 出版	2017
41	福祉職・介護職のためのマインドフルネス 1日5分の瞑想から始めるストレス軽減	池埜 聡	中央法規出版	2017
42	介護現場のストレスマネジメント 組織のラインケアによるスタッフへの支援	小野寺 敦志	第一法規	2018

その他関連図書

分類	書名	著編監修者名	発行所	発行年
A13-128	介護施設運営・管理ハンドブック	鳥羽 稔	日本法令	2016
A15-265	対人援助職の燃え尽きを防ぐ	植田 寿之	創元社	2010
A2660-482	介護リーダーのスーパービジョン ストレスマネジメントで成功する人材育成	山本 陽子	関西看護出版	2016
A2814-121	手話通訳者のメンタルヘルス	重田 博正	文理閣	2009
A42-144	保育士のメンタルヘルス 生きいきした保育をしたい!	重田 博正	かがわ出版	2007
A42-190	保育職場のストレス いきいきした保育をしたい!	重田 博正	かがわ出版	2010
368-47	自殺をケアするということ 「弱さ」へのまなざしからみえるもの	木原 活信 他	ミネルヴァ書房	2015
368-48	その島のひとたちは、ひとの話をきかない 精神科医、「自殺希少地域」に行く	森川 すいめい	青土社	2016
368-49	命のまもりびと 秋田の自殺を半減させた男	中村 智志	新潮社	2017
368-50	自死は、向き合える 遺族を支える、社会で防ぐ	杉山 春	岩波書店	2017
368-51	自傷・自殺のことがわかる本 自分を傷つけない生き方のレッスン	松本 俊彦	講談社	2018