

# 精神保健関係図書・DVD紹介

2020年 8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です。

【開室は月～土（祝除く）9:30～17:00】

## 図書紹介



(A2863-34)

### ◆ 『「スマホ」という病』

浅川 雅晴 著 / ロングセラーズ / 2020年

「脳」の老化が早くなる、視力低下・不眠・耳鳴り、うつ病などの原因にも…。精神科医がスマホ依存に潜む危険性を伝える。スマホの長時間使用によるテクノストレス症候群について紹介。



(A286-226)

### ◆ 『パニック症・社交不安症・恐怖症患者さんのための認知行動療法 やさしくはじめから』

稲田 泰之 著 / じほう / 2019年

不安症のなかでも、特に患者数の多い「パニック症」「社交不安症」「恐怖症」についてやさしく解説。それぞれの病気にあった認知行動療法を理解し、ワークシートを使い、何度も繰り返し練習ができる。



(A2864-139)

### ◆ 『離れたくても離れられないあの人からの「攻撃」がなくなる本』

Joe 著 / SBクリエイティブ / 2019年

上司、同僚、夫婦・恋人、家族、親戚、友達…もう誰にもコントロールされない！いつも攻撃してくる人の心理を解説する。あなたのまわりにいる理不尽な人からの「攻撃」の対処法を、カウンセラーが具体的に実践的な「8つのステップ」で紹介。

## DVDリスト

### 精神障がい関連

番号	タイトル	分	製作年
D-7-5-27	大震災の超克・生命の輝き	50	2012
D-7-5-28	Re：ベリーオーディナリーピープル 2010 その1 祈り	108	2010
D-7-5-29	Re：ベリーオーディナリーピープル 2010 その2 地域連携	88	2010
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-7-5-31	いろいろ応用できる認知行動療法	120	2012
D-7-5-32	発達障害の人の可能性を広げよう！ 人間関係を変えるコミュニケーション	105	2013
D-7-5-33	出所後の道しるべ 薬物を使わない新たな人生に向かって	62	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-7-5-35	Re: ベリーオーディナリーピープル 2012 佐々木さんと岡本さん	80	2012
D-7-5-36	Re: ベリーオーディナリーピープル 2014 川村先生が街で診療所を始めた 平成26年の春のべてる	30	2015
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 こうしてのりこえるうつ病	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-7-5-40	きょうの健康 うつ病 団塊世代のうつ病対策	43	2014
D-13-1-40	ツレがうつになりまして。	121	2012
D-13-2-58	人生、ここにあり！	111	2012

## 図書リスト

### 精神障がい（統合失調症）（分類：A286）

番号	書名	著編監修者	出版社	発行年
215	解離性障害のことがよくわかる本	柴山 雅俊	講談社	2012
216	マンガでわかる！ 統合失調症 家族の対応編	中村 ユキ 他	日本評論社	2016
217	最新図解やさしくわかる精神医学 治療と支援の「いま」がわかる	上島 国利	ナツメ社	2017
218	精神障害とともに	南日本新聞取材班	ラゲーナ出版	2017
219	精神障害者雇用のABC	山口 創生	星和書店	2018
220	精神科ナースになったわけ	水谷 緑	イースト・プレス	2017
221	ラブという薬	いとう せいこう 他	リトルモア	2018
222	当事者が語る精神障がいとリカバリー 続・精神障がい者の家族への暴力というSOS	蔭山 正子 他	明石書店	2018
223	精神障害者の地域移行支援・地域定着支援・自立生活 援助導入ガイド 地域で暮らそう！	岩上 洋一	金剛出版	2018
224	精神疾患にかかわる人が最初に読む本	西井 重超	照林社	2018
226	パニック症・社交不安症・恐怖症患者さんのための 認知行動療法やさしくはじめから	稲田 泰之 他	じほう	2019

### うつ病（分類：A2861）

番号	書名	著編監修者	出版社	発行年
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

## うつ病（分類：A2861）

番号	書名	著編監修者	出版社	発行年
32	図解やさしくわかるうつ病からの職場復帰 復職を成功させるポイント	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 こころの力を活用する7つのステップ	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	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
40	うつ病九段 プロ棋士が将棋を失くした一年間	先崎 学	文藝春秋	2018
41	なかなか治らない難治性のうつ病を治す本	田島 治	講談社	2019

## 人格障がい（分類：A2862）

番号	書名	著編監修者	出版社	発行年
10	パーソナリティ障害（人格障害）のことがよくわかる本	市橋 秀夫	講談社	2006
11	ササッとわかる「パーソナリティ障害」	岡田 尊司	講談社	2010
13	境界性パーソナリティ障害のことがよくわかる本	牛島 定信	講談社	2008
14	図解 やさしくわかるパーソナリティ障害 正しい理解と付き合い方	牛島 定信	ナツメ社	2012
15	良心をもたない人たち	マーサ・スタウト 他	草思社	2012
16	パーソナリティ障害	福島 章	日本評論社	2008

## 依存症（分類：A2863）

番号	書名	著編監修者	出版社	発行年
23	よくわかるSMARPP あなたにもできる薬物依存者支援	松本 俊彦	金剛出版	2016
24	よくわかる依存症 アルコール、薬物、ギャンブル、 ネット、性依存	榎本 稔	主婦の友社	2016
25	人を信じられない病 信頼障害としてのアディクション	小林 桜児	日本評論社	2016
26	家族・援助者のためのギャンブル問題解決の処方箋 CRAFTを使った効果的な援助法	吉田 精次	金剛出版	2016
27	マンガで分かる心療内科 依存症編（酒・タバコ・薬物）	ゆうき ゆう 他	少年画報社	2016
28	マンガで分かる心療内科 依存症編（ネット・スマ ホ・ゲーム・ギャンブル・ポルノ）	ゆうき ゆう 他	少年画報社	2016
29	上を向いてアルコール「元アル中」コラムニストの告白	小田嶋 隆	ミシマ社	2018
30	高機能アルコール依存症を理解する お酒で人生を棒に振る有能な人たち	セイラ・アレン・ベ ントン 他	星和書店	2018
31	万引き依存症	斉藤 章佳	イースト・プレス	2018
32	ギャンブル依存症から抜け出す本 イラスト版	樋口 進	講談社	2019
33	「依存症」から立ち直るための本	大阪府立病院機構大阪 精神医療センター	幻冬舎メディアコ ンサルティング	2019
34	「スマホ」という病	浅川 雅晴	ロングセラーズ	2020

## 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	出版社	発行年
132	嫌いなのに離れられない人 人間関係依存症の心理	加藤 諦三	朝日新聞出版	2014
133	「コミュ障」の社会学	貴戸 理恵	青土社	2018
134	人間の煩惱	佐藤 愛子	幻冬舎	2016
135	多様性のレッスン 車いすに乗るピアカウンセラー母娘が答える47のQ&A	安積 宇宙	ミツイパブリッシング	2019
136	置かれた場所で咲きなさい	渡辺 和子	幻冬舎	2012
137	心の持ち方	ジェリー ミンチントン 他	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2004
138	「空気」を読んでも従わない 生き苦しさからラクになる	鴻上 尚史	岩波書店	2019
139	離れたくても離れられないあの人からの「攻撃」がなくなる本	Joe	SBクリエイティブ	2019
140	マンガでわかる介護職のためのアンガーマネジメントイライラ、ムカムカ、プツッ!をスッキリ解消。怒りに振り回されないための30の技術	安藤 俊介	誠文堂新光社	2019
141	「いい人」をやめると楽になる 敬友録	曾野 綾子	祥伝社	2002
142	あの人と一緒にいられる時間はもうそんなに長くない	千田 琢哉	あさ出版	2013
143	「なぜか人に好かれる人」の共通点	斎藤 茂太	PHP研究所	2004
144	他人を攻撃せずにはいられない人	片田 珠美	PHP研究所	2013

## 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	出版社	発行年
12	敏感すぎる自分の処方箋 スッキリわかる！	保坂 隆	ナツメ社	2018
13	かんもくって何なの!? シャべれない日々を脱け出た私	モリナガ アメ	合同出版	2017
14	イラストでわかる子どもの場面緘黙サポートガイドアセスメントと早期対応のための50の指針	金原 洋治 他	合同出版	2018
15	HSP(ハイリー・センシティブ・パーソン)の教科書HSPかな?と思ったら読む本	上戸 えりな	Clover出版	2019
16	マンガでわかる「すぐ不安になってしまう」が一瞬で消える方法	大嶋 信頼 他	ずばる舎	2020

## メンタルヘルス・ストレス（分類：A2866）

分類	番号	書名	著編監修者名	出版社	出版年
	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 心み枝 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
	44	なぜか仕事があまくいく7つのメンタルスキル	白石 豊	ゴマブックス	2003
	45	心の病を治す 食事・運動・睡眠の整え方	功刀 浩	翔泳社	2019
	46	逃げ出したくなったら読む本	石原 加受子	祥伝社	2016