

# メンタルヘルス関係図書・DVD紹介

2023年 7月現在

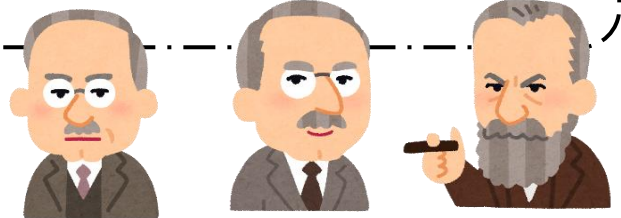
大阪市社会福祉研修・情報センター2階の図書・資料閲覧室では、福祉に関する図書・DVD・ビデオ・雑誌を2週間以内に返却可能な方であれば、無料で借りることができます。

資料に関する電話でのお問合せは、06-4392-8233です。

【開室時間は月曜日～木曜日・土曜日は午前9:30～午後5:00、金曜日は午前9:30～午後7:00です】

ホームページから蔵書の検索ができます。ご活用ください。

## 図書紹介



(A2866-57)

- ◆ 『一番大切なのに誰も教えてくれない  
メンタルマネジメント大全』  
ジェリー・スミス 著 / 河出書房新社 / 2023年

心理学者・臨床心理士によるセルフケアガイド。日々のメンタルを整える簡単で実用的な方法を網羅し、気分の落ち込み、不安、ストレス、自信喪失、モチベーションの欠如などを乗り越えるのに役立つ。



(A2864-161)

- ◆ 『聞く技術 聞いてもらう技術 (ちくま新書)』  
東畑 開人 著 / 筑摩書房 / 2022年

「聞かれることで、ひとは変わる」カウンセラーが教える、コミュニケーションの基本にして奥義。聞くための小手先の技術から聞いてもらうことに備わる深いちからまで、読んですぐに実践できる革新的な一冊。対話が必要な時こそ、「聞く技術」ではなく、「聞いてもらう技術」です。



(A2864-162)

- ◆ 『言い返せない人の聴き方・伝え方・3ステップで  
職場の理不尽から自分を守る』  
船見 敏子 著 / 日本能率協会マネジメントセンター / 2022年
- 立場が弱い、自分が悪いと思う、人を傷つけない…。理不尽な目に遭っても言い返せないで苦しんでいませんか？人気カウンセラーが、苦手な人との関係性が変わるコミュニケーションのコツを3ステップで解説。

## DVDリスト

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-1-7	アニメで見る高齢者介護の自殺・心中予防	25	2015
D-2-4-11	あなたは大丈夫？ もえつき症候群の正体 もえつきの兆候と症状 1	44	2000
D-2-4-12	あなたは大丈夫？ もえつき症候群の正体 もえつきの予防と回復 2	36	2000
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-2-5-72	介護職の離職を防ぐ！ストレスマネジメント	194	2016
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-7-5-10	DVDで学ぶ精神科医療の基本 疾患ごとの診断と治療「気分障害」	38	2009
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-7-5-26	香山リカのみーんなピョウキだね！	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-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た。	121	2012

## 図書リスト うつ病（分類：A2861）

番号	書名	著編監修者名	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	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
36	うつヌケ うつトンネルを抜けた人たち 5版	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	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 (健康ライブラリー イラスト版)	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
42	心を病んだらいけないの？ うつ病社会の処方箋 (新潮選書)	斎藤 環 他	新潮社	2020
43	もっと知りたい双極性障害 (ココロの健康シリーズ)	加藤 忠史	翔泳社	2020
44	家族のためのうつ病 知っておきたい声のかけ方、支え方(別冊NHKきょうの健康)	神庭 重信	NHK出版	2021

図書リスト 依存症（分類：A2863）				
番号	書名	著編監修者名	出版社	発行年
34	「スマホ」という病	浅川 勝晴	ロングセラーズ	2020
35	依存症ってなんですか？	菊池 真理子	秋田書店	2021
36	医者は今日も睡眠薬を出したい放題（PHP文庫）	内海 聡	PHP研究所	2021
37	「そろそろ、お酒やめようかな」と思ったときに読む本	垣渕 洋一	青春出版社	2020
38	ギャンブル症の回復支援 アディクションへのグループの活用	田辺 等	日本評論社	2022

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
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
131	50歳から人生を大逆転	心屋 仁之助	PHP研究所	2017
133	「コミュ障」の社会学	貴戸 理恵	青土社	2018
138	「空気」を読んでも従わないー生き苦しさからラクになる	鴻上 尚史	岩波書店	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、プチッ！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
145	マンガでわかる愛着障害 自分を知り、幸せになるためのレッスン	岡田 尊司 他	光文社	2019
146	空気が読めなくてもそれぞれいい。 非定型発達のトリセツ	細川 貂々 水島 広子	創元社	2020
147	大人のいじめ（講談社現代新書）	坂倉 昇平	講談社	2021
148	なぜ私は怒れないのだろう	安藤 俊介	産業編集センター	2021
149	我慢して生きるほど人生は長くない	鈴木 裕介	アスコム	2021
150	まんがでわかる感情の整理ができる人は、うまくいく	有川 真由美 他	PHP研究所	2021
151	「前向きに生きる」ことに疲れたら読む本	南 直哉	アスコム	2022
152	気にしない練習	名取 芳彦	三笠書房	2015
153	心配事の9割は起こらない	枅野 俊明	三笠書房	2013
154	生きベタさん	釈 徹宗 細川 貂々	講談社	2022
155	仕事も人間関係もうまくいく放っておく力	枅野 俊明	三笠書房	2021
156	Solo time 「ひとりぼっち」こそが最強の生存戦略である	名越 康文	夜間飛行	2017
157	アサーティブ・コミュニケーション	戸田 久実	日経BP日本経済新聞出版	2022
158	やさしくわかる！愛着障害 理解を深め、支援の基本を押さ える	米澤 好史	ほんの森出版	2018
159	事例で分かる！愛着障害 現場で活かせる理論と支援を	米澤 好史	ほんの森出版	2020
160	愛着障害は何歳からでも必ず修復できる	米澤 好史	合同出版	2022
161	聞く技術聞いてもらう技術（ちくま新書）	東畑 関人	筑摩書房	2022
162	言い返せない人の聴き方・伝え方 3ステップで職場の理不 尽から自分を守る	船見 敏子	日本能率協会マネ ジメントセンター	2022
163	マンガで「めんどくさい」がなくなる本	鶴田 豊和 他	フォレスト出版	2020
164	親子の法則 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ	三凜 さとし	KADOKAWA	2022

## 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
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	ずばる舎	2020
17	「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	大和出版	2021
18	図解やさしくわかる強迫症	原井 宏明 他	ナツメ社	2022
19	HSPと発達障害 「空気読みすぎさん」の能力「空気読まないさん」の能力	高田 明和	三笠書房	2022

## メンタルヘルス・ストレス（分類：A2866）

分類	書名	著編監修者名	出版社	発行年
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	なぜか仕事がうまくいく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(ココロの健康シリーズ)	功刀 浩	翔泳社	2019
46	逃げ出したくなったら読む本(祥伝社黄金文庫)	石原 加受子	祥伝社	2016
48	企業は、メンタルヘルスとどう向き合うか 経営戦略としての産業医(祥伝社新書)	尾林 誉史 他	祥伝社	2020
49	精神科医が教えるストレスフリー超大全 人生のあらゆる「悩み・不安・疲れ」をなくすためのリスト	樺沢 紫苑	ダイヤモンド社	2020
50	親の支配脱出マニュアル 心を傷つける家族から自由になるための本(こころライブラリー)	藤木 美奈子	講談社	2021
51	セルフケアの道工具箱 ストレスと上手につきあう100のワーク	伊藤 絵美 他	晶文社	2020
52	心が揺れがちな時代に「私は私」で生きるには	高尾 美穂	日経BP	2021
53	脳とココロのしくみ入門 すべての答えは「脳」にある!(イラスト図解)	加藤 俊徳	朝日新聞出版	2020
54	スマホ脳(新潮新書)	アンテシュ ハンセン	新潮社	2020
55	コロナ禍における医療・介護従事者への心のケア 支援の現場から	前田 正治	誠信書房	2021
56	職場のメンタルヘルス・マネジメント 産業医が教える考え方と実践(ちくま新書)	川村 孝	筑摩書房	2023
57	一番大切なのに誰も教えてくれないメンタルマネジメント大全	ジェリー・スミス	河出書房新社	2023

## その他関連図書

分類	書名	著編監修者名	出版社	発行年
A2660-572	メンタルかも仕事かもアップする接遇マナー 幸せになる心理学の7つのテクニック	齊藤 朋恵	星和書店	2022
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 他	じほう	2019
A286-229	認知行動療法で「なりたい自分」になる スッキリマインドのためのセルフケアワーク	高井 祐子	創元社	2021
140-158	アドラー心理学見るだけノート 「人生がうまくいかない」が100%解決する	小倉 広	宝島社	2022
140-164	カウンセリングに活かす「感情処理法」 対人援助における「不快な感情」の減らし方	倉成 宣佳	創元社	2023