

精神保健関係図書・DVD紹介

2021年9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



(A286-228)

◆『マンガでやさしくわかる オープンダイアログ』

向後 善之 他 著 /
日本能率協会マネジメントセンター / 2021年

複数の専門家が同時にクライアントに関わる対話心理療法「オープンダイアログ」。その実践のコツを、「ゲーム依存症で不登校の中学生」などをテーマにしたストーリーマンガとともにわかりやすく解説。

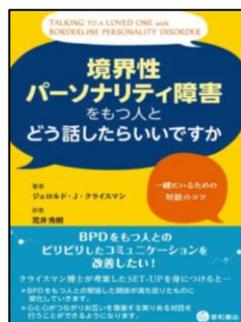


(A2861-42)

◆『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 著 / 新潮社 / 2020年

「生きづらさ」を解きほぐす9つのヒント！「ひきこもり」を専門とする精神科医と、重度の「うつ」をくぐり抜けた歴史学者が、心が楽になる人間関係とコミュニケーションのあり方を考える。



(A2862-17)

◆『境界性パーソナリティ障害をもつ人とどう話したらいいですかー一緒にいるための対話のコツ』

ジェロルド J クライスマン 著 / 星和書店 / 2020年

境界性パーソナリティ障害（BPD）の人と一緒にいるためには？ BPDをもつ人とのピリピリしがちな対話を改善するSET-UPツールを事例と共に紹介。心と心がつながりお互いを尊重する実りある対話のコツを伝える。

DVDリスト 精神障がい関連			
番号	タイトル	分	発行年
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-7-5-17	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ビョウキだね！	172	2011
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-7-5-33	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
222	当事者が語る精神障がいとリカバリー 精神障がい者の家族への暴力というSOS 続	蔭山 正子	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 TE 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

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
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	じほう	2019
227	よくわかるこころの病気に効く漢方薬（こころのクスリBOOKS）	根本 幸夫 他	主婦の友社	2020
228	マンガでやさしくわかるオープンダイアローグ	向後 善之 他	日本能率協会マネジメントセンター	2021

うつ病（分類：A2861）

番号	書名	著編監修者	出版社	発行年
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
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

人格障がい（分類：A2862）

番号	書名	著編監修者	出版社	発行年
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
17	境界性パーソナリティ障害をもつ人とどう話したらいいですか 一緒にいるための対話のコツ	ジェロルド J クライスマン	星和書店	2020

依存症（分類：A2863）

番号	書名	著編監修者	出版社	発行年
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
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
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
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	光文社	2019
146	空気が読めなくてもそれでいい。 非定型発達の特リセツ	細川 貂々 他	創元社	2020

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！？ シャベれない日々を脱けた私	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	書名	著編監修者名	出版社	出版年
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
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
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

その他

分類	書名	著編監修者名	出版社	出版年
A2841-238	おうちでタッチケア「ぐるーみん」 発達障害の子どもの体と心をほぐすプログラム	三宮 華子	学研プラス	2020
368-53	「死にたい」「消えたい」と思ったことがあるあなたへ	磯野 真穂	河出書房新社	2020
368-54	「死にたい」に現場で向き合う 自殺予防の最前線	松本 俊彦	日本評論社	2021