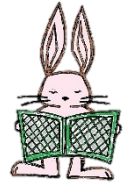


# ひとりで抱え込まないで

## ～ここを守る・いのちを守るブックリスト～



横浜市立図書館の所蔵する資料の中から、ストレスやうつ病、メンタルヘルスケア、自死対策についての資料の一部をブックリストにまとめました。

### ①こころの健康を守る～ストレス、メンタルヘルスケアなどについての本～

書名	著者等	出版社	刊行年月
感情の問題地図 「で、どう整える？」ストレスだらけ、モヤモヤばかりの仕事の心理	関屋裕希／著	技術評論社	2018.7
繊細すぎてしんどいあなたへ HSP <sup>*</sup> 相談室	串崎真志／著	岩波書店	2020.5
HSP <sup>*</sup> とうつ自己肯定感を取り戻す方法	高田明和／著	廣済堂出版	2019.4
悩みのコントロール術	東山紘久／著	岩波書店	2002.12
「自己肯定感低めの人」のための本	山根洋士／著	アスコム	2020.1
ひとりでできるこころの手あて セルフケアがわかる本 3訂版	八巻香織／著	太郎次郎社 エディタス	2020.12
10代から身につけたいギリギリな自分を助ける方法	井上祐紀／著	KADOKAWA	2020.5
「死にたい」「消えたい」と思ったことがあるあなたへ	河出書房新社／編 磯野真穂／〔ほか〕著	河出書房新社	2020.11
自分のこころとうまく付き合う方法	アリス・ジェームズ、 ルーイ・ストウェル／著 西川知佐／訳	東京書籍	2020.4
しんどい時の自分の守り方 10代から知っておきたいメンタルケア	増田史／著	ナツメ社	2021.9

※「Highly Sensitive Person (ハイリー・センシティブ・パーソン)」の略。

アメリカの心理学者、エレイン・N・アーロンが提唱した概念で、日本語訳すると「とても敏感な人」。

## ②苦しんでいる自分を助ける～うつ病、自傷行為、休職・復職などについての本～

書名	著者等	出版社	刊行年月
復職支援ハンドブック 休職を成長につなげよう	中村美奈子／著	金剛出版	2017.11
職場のいじめ・パワハラと法対策 第5版	水谷英夫／著	民事法研究会	2020.1
自律神経を整える最善の知恵とコツ イライラ・不安・不眠を解消!名医が教える	主婦の友社／編	主婦の友社	2020.11
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／監修	講談社	2018.2
自分を傷つけてしまう人のためのレスキューガイド	松本俊彦／監修	法研	2018.2
よくわかる心のセルフケア ストレス・不安・うつに負けない	貝谷久宣／監修	主婦の友社	2019.4
自分を傷つけずにはいられない 自傷から回復するためのヒント	松本俊彦／著	講談社	2015.2
うつ病 最新の治療法と再発を防ぐポイント 改訂版	坪井康次／監修	高橋書店	2021.5
なかなか治らない難治性のうつ病を治す本	田島治／監修	講談社	2019.7
この会社ムリと思いながら辞められないあなたへ	井上智介／著	WAVE出版	2021.9
うつ病・躁うつ病で「休職」「復職」した人の気持ちができる本 不思議な「心」のメカニズムが一目でわかる	五十嵐良雄／監修	講談社	2014.1
すぐに役立つ暮らしのセーフティネット!失業等給付・職業 訓練・生活保護・給付金のしくみと手続き	森島大吾／監修	三修社	2020.9
働く人のこころのケア・ガイドブック 会社を休むときのQ&A	福田真也／著	金剛出版	2019.11

### ③当事者の声を聴く～闘病記、自死遺族などについての本～

書名	著者等	出版社	刊行年月
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／著	青土社	2016.7
ルポ東尋坊 生活保護で自殺をとめる	下地毅／著	緑風出版	2021.1
自殺会議	末井昭／著	朝日出版社	2018.12
自死は、向き合える 遺族を支える、社会で防ぐ	杉山春／著	岩波書店	2017.8
自死遺族として生きる 悲しみの日々の証言	若林一美／著	青弓社	2021.3
苦しい時は電話して	坂口恭平／著	講談社	2020.8
「自殺志願者」でも立ち直れる 365日24時間態勢で422人を救助した牧師	藤藪庸一／著	講談社	2010.11
死ぬんじゃねーぞ!! いじめられている君はゼツタイ悪くない	中川翔子／著	文藝春秋	2019.8
うつ病九段 プロ棋士が将棋を失くした一年間	先崎学／著	文藝春秋	2020.7
こころの処方箋	河合隼雄／著	新潮社	1998.6
再婚生活	山本文緒／著	角川書店	2007.5
坂口恭平躁鬱日記	坂口恭平／著	医学書院	2013.12
うつヌケ うつトンネルを抜けた人たち	田中圭一／著	KADOKAWA	2017.1
“介護後”うつ 「透明な箱」脱出までの13年間	安藤和津／著	光文社	2018.1
ツレがうつになりました。	細川貂々／著	幻冬舎	2006.3

#### ④苦しんでいる誰かを支える～悩んでいる人に気づき、寄り添い、支えてくださる方へ～

書名	著者等	出版社	刊行年月
自殺のサインを読みとる 改訂版	高橋祥友／〔著〕	講談社	2008.1
居るのはつらいよ ケアとセラピーについての覚書	東畑開人／著	医学書院	2019.2
知っていますか？自殺・自死防止と支援 一問一答	国際ビフレンダーズ大 阪自殺防止センター／ 編著	解放出版社	2014.7
自殺危機にある人への初期介入の実際 自殺予防の「ゲートキーパー」のスキルと養成	福島喜代子／著	明石書店	2013.6
自殺、なぜ？どうして！ 自殺予防、自殺企図者と自死遺族のケアの ために	エリック・マーカス／著 水澤都加佐／訳	大月書店	2012.7
「うつ病の夫」に妻がすべきこと、しては いけないこと 抜け出すための“寄り添い方”がわかる本	浅井逸郎／監修	大和出版	2020.7
子どものうつがわかる本 早く気づいてしっかり治す	下山晴彦／監修 主婦の友社／編	主婦の友社	2020.5
うつ病・躁うつ病で「休職」「復職」した人の気持ちがわかる 本 不思議な「心」のメカニズムが一目でわかる	五十嵐良雄／監修	講談社	2014.1

#### 【申し込み・お問い合わせ】

### 横浜市港南図書館



蔵書検索はこちらから

TEL:045-841-5577

FAX:045-841-5725

市営地下鉄線永谷駅出口3徒歩4分

市営バス停「永野新橋」下車徒歩3分(45、112系統)

神奈中バス停「北永作」下車徒歩4分(30、港95、舞01系統)



【リストのご利用にあたって、以下の点にご注意ください】(法律情報・医療情報・健康情報について)

- ・このリスト記載の資料は特定の病院や薬、医師、弁護士等をおすすめするものではありません。  
知識を深めたり、医師や弁護士等専門家と相談する材料としてご活用ください。
- ・図書館では資料や情報の提供のみを行います。病気の診断や治療についてのアドバイス等は病院等  
専門機関へご相談ください。
- ・皆様の状態・症状・状況と完全に一致する解決方法が得られないことがあります。  
また、情報は日々変化していきますので、最新の情報は各種専門機関にお尋ねください。