

生きてほしい、 あなたに。



あきらめるそのまえに、大事なあのひとの様子が気になるときに…
まずは1冊、手にとってみませんか？

自殺予防ブックリスト

KOCHI PREFECTURAL LIBRARY 2009. 9

わが国の自殺者数は、平成10年以降連続して3万人を上回り、減少がみられません。厳しい社会情勢のなか、雇用や職場での問題や、経済・生活の問題、こころの悩みなど、「自らの命を絶つ」結果につながる要因は、残念ながら深刻化も懸念されています。大切な人を失ってしまった“自死遺族”の方々は、深い心の痛みを抱えるばかりか、自殺についての偏見や無理解から社会的に孤立してしまうこともあります。

困ったときや悩みを抱えたとき、身近な人や相談機関など、誰かに助けを求められることが、命を守る重要な手段になります。

こころに希望の光をともし、大切な人を守るように・・・
自殺やその遺族について正しい知識を得るための本、
日常生活で出会う様々な「困った！」を切り抜けるための本などを集めました。

★ブックリスト部分★(全114冊)

- ・その1 「自殺」やその予防、遺族について考える・知識を深める(21冊)・・・3-7
- ・その2 職場の「困った！」を切り抜ける(28冊).....10-14
- ・その3 生活の「困った！」を切り抜ける(17冊).....14-18
- ・その4 こころの「困った！」を切り抜ける(23冊).....19-23
- ・その5 こころに希望の光を(25冊).....24-28



9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、毎年、9月10日からの一週間は、自殺予防週間として設定されています。

※本の特徴や特記事項をまとめました。

●リストの見方

その1 「自殺」やその予防、自死遺族について考える本・知識を深める本

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
1	自殺のサインを読みとる	高橋 祥友／著 東京都精神医学総合研究所	講談社	2001	145.7	一般	* 表やグラフあり (当館職員の紹介文より) 自殺は様々な要因が複雑に絡んで引き起こされるが、彼らは絶望と「生きたい」という気持ちの間を激しく揺れ動いている。一刻も早く「自殺のサイン」を発見し、適切な治療を行わねばならない。自殺の危険因子や、ライフサイクルとの関係、遺族についても論じた、自殺の心理学。

※著者の当時の所属

※その本の内容が、主に対象とされていると考えられる方

※日販MARCの内容データ部分を転載。それ以外の場合は、当館職員が紹介文を書くか、本から直接内容について引用し、引用箇所を()で示しました。

今、できることは？



気づく

周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける
家族や仲間の変化に敏感になり、
心の悩みを抱えている人が発する周りへのサインに
なるべく早く気づきましょう。
「手を差し伸べ、話を聞くこと」は
絶望感を減らすための重要なステップです。
時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、
表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。
相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。



つなげる

早めに専門家に相談するよう促す
心の病気の兆候があれば、
本人の置かれている状況や気持ちを
理解してくれる家族、友人、上司といった
キーパーソンの協力を求めましょう。
治療の第一歩は、公的相談機関、医療機関の
専門家への相談から始まります。
キーパーソンと連携して、専門家への相談に
つなげましょう。

見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
身体や心の健康状態について自然な雰囲気
で声をかけて、あせらずに優しく寄り添いながら
見守りましょう。
自然に対応するとともに、家庭や職場での体や
心の負担が減るように配慮しましょう。
必要に応じ、家族と連携をとり、
主治医に情報を提供しましょう。

その1 「自殺」やその予防、遺族について考える・知識を深める

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
1	自殺のサインを読みとる	高橋 祥友／著 東京都精神医学総合研究所	講談社	2001	145.7	一般	* 表やグラフあり (当館職員の紹介文より) 自殺は様々な要因が複雑に絡んで引き起こされるが、彼らは絶望と「生きたい」という気持ちの間を激しく揺れ動いている。一刻も早く「自殺のサイン」を発見し、適切な治療を行わねばならない。自殺の危険因子や、ライフサイクルとの関係、遺族についても論じた、自殺の心理学。
2	自殺予防の認知療法 もう一度生きる力を取り戻してみよう	トーマス・E. エリス／著 コリー・F. ニューマン／著 高橋祥友／訳 【エリス】マーシャル大学心理学部教授、米国自殺予防学会臨床部会元会長 【ニューマン】認知療法センター所長、ペンシルバニア大学医学部精神科心理学教授	日本評論社	2005	145.7	一般・専門	* 事項索引・人名索引あり 年間3万人を超える自殺者。自殺の危険の高い人、心配する家族や友人、専門家への認知療法を用いた実践的なテキスト。自己破壊の暗い闇から脱出し、よりよい人生へと踏み込んでいく方法を与えてくれる1冊。
3	自ら逝ったあなた、遺された私 家族の自死と向きあう	平山 正実／監修 グリーフケア・サポートプラザ／編 グリーフケア・サポートプラザ 理事長(医学博士、精神医学)	朝日新聞社	2004	146.8	一般	* 事例や手記あり * 巻末に参考文献、全国「生と死を考える会」一覧、「自死遺族を支えるネットワーク」 (当館職員の紹介文より) “なぜあなたは私を遺して自ら命を絶ったのか”―自死遺族は、永遠に答えの出ない問いかけと、自責の念に苦しみ続ける。愛する人を失った悲嘆の現実を受け入れ、新しい生き方に気づき、再出発するまで(グリーフワーク)と、周囲の援助(グリーフケア)について論じ、遺族が人生を取り戻すための道を探る。
4	自傷と自殺 思春期における予防と介入の手引き	キース・ホートン／著 カレン・ロドハム／著 エマ・エヴァンズ／著 松本俊彦／監訳 河西千秋／監訳 【松本】国立精神・神経センター精神保健研究所 自殺予防総合対策センター 自殺実態分析室長	金剛出版	2008	367.6	専門(青少年の自殺・自称関係者)	* 基準、ガイドライン、尺度の付録あり * 文献、解題、索引あり (裏表紙より) 自傷は、わが国においても医療機関のみならず教育機関でも広く見られる現象となっている。本書は、著者らが行った学校をフィールドとする調査から得られた実証的知見にもとづいて、若年者に対する自傷・自殺予防活動のあり方を論じたものである。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
5	自殺の文学史	グリゴリーイ・チハルチシヴィリ ／著 越野 剛／〔ほか〕訳 【チハルチシヴィリ】モスクワ在住、翻訳研究、文芸評論家	作品社	2001	368.3	一般	* 文献一覧、「文学的自殺百科」付き (当館職員の紹介文より) 人間存在の、究極の“選択の自由”、自殺。思考と感情を言葉にする稀有な才能を持つ「作家」による自殺をケース分析し、自殺の動機別分類を試みる。“精神世界における説明不能の現象”＝自殺を学問する1冊。
6	自殺対策ハンドブックQ&A 基本法の解説と効果的な連携の手法	本橋 豊／編著 秋田大学医学部社会環境医学講座健康増進医学分野教授	ぎょうせい	2007	368.3	自治体関係者	* Q&A方式 * 5章に「関係資料」として、法令・通知、関係機関連絡先等、関係サイトアドレスあり 平成18年10月に施行された「自殺対策基本法」を解説するとともに、地域における自殺対策の具体的な施策について、わかりやすく提示する。これから自殺対策を進める現場で本当に役立つ1冊。
7	自殺と向き合う	浅野弘毅／編 岡崎伸郎／編 【浅野】東北福祉大学健康科学部保健看護学科教授兼東北福祉大学せんだんホスピタル院長 【岡崎】国立病院機構仙台医療センター精神科部長	批評社	2009	368.3	医療関係者、自治体関係者、一般	* 資料として「自殺対策基本法」「自殺総合対策大綱」あり 自殺者が年間3万人を超えている現状は、社会病理である。人はなぜ自殺するのか。自殺は予防できるのか…。本書では、精神医療は自殺といかに向き合うべきなのか、総合的、実証的に検証する。
8	STOP！自殺 世界と日本の取り組み	本橋 豊／〔ほか著〕 秋田大学医学部教授	海鳴社	2006	368.3	自治体関係者、一般	* グラフや表あり * 参考文献あり (当館職員の紹介文より) 全世界で少なくとも100万人が自殺で命を落としている。“自殺は個人的な問題で、自己責任の問題”と捉えてきた日本は、失業や景気による自殺率が先進国の中でも最高レベルである。WHOは、「自殺は予防可能な衛生上の問題と宣言！各国の自殺予防対策を参考に、日本での国をあげての取り組みが急がれる。
9	家族が自殺に追い込まれるとき	鎌田 慧／著 フリーライター	講談社	1999	368.3	一般	* 体験談あり (当館職員の紹介文より) 過労死や過労自殺は、もはや中高年だけでなく20代の若者の間にも発生している。残された家族の無念さ、労災を認めようとしていない労基署…。苦しみをのりこえる闘いの日々がつづられている。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
10	さよならも言わずに逝ったあなたへ 自殺が遺族に残すもの	カーラ・ファイン／著 飛田野裕子／訳 ノンフィクション作家	扶桑社	2000	368.3	一般	*体験談あり (当館職員の紹介文より) 「いつのまにか、遺族たちは直感的に悟る。この先の人生を生きようとするなら、怒り、悲しみ、不信感といったもので、自分の人生をがんじがらめにしてはならないと。愛する人の死を、本人自らが望み、選んだものとして認めなければならないのだ。」(p.258) 愛する者が自ら命を絶ち、一瞬にして世界が崩壊した。そこからいかに歩むのか？ 自らも夫を失った著者が、100人を越える遺族インタビューを重ねて書き上げた再生の書。
11	強いられる死 自殺者三万人超の実相	斎藤貴男／著 ジャーナリスト	角川学芸出版	2009	368.3	一般	*巻末に「過労死110番受付一覧」「地方公共団体自殺担当部署一覧」「本書の取材に応じてくださった主な自殺防止に取り組む団体」あり 10年間連続で年間3万人を超える自殺者を出す「自殺大国日本」。なぜ、これほどまでの自殺者を日本は出しているのか。自殺を「社会的に強いられる死」という視点から探り、日本の病巣に迫った渾身の問題作。
12	自殺が減ったまち 秋田県の挑戦	本橋 豊／著 秋田大学医学部教授	岩波書店	2006	368.3	一般	*第2章末に「私が薦める自殺予防の本」として関連本の紹介あり (当館職員の紹介文より) 《秋田県＝自殺ファースト1》という現実…。しかしその中で、4年間で自殺者を47%も減らしたまちがあった!! 自殺を防ぐ地域づくりとは？ 安心して助けを求められる環境とは？ 遺族への心のケアは…？ 防げる自殺をきちんと防ぐため、向かい合いたい1冊。
13	自殺したらあかん！ 東尋坊の“ちょっと待ておじさん”	茂幸雄／著 NPO法人「心に響く文集・編集局」代表理事(元警視)	三省堂	2008	368.3	一般	*自殺未遂者などの手記あり 福井・東尋坊の見張り番として、何人もの自殺をくい止めてきた人情家、“ちょっと待ておじさん”茂さんの体当たりの日々と、生還した人たちの人生ドラマを描く。全国からの応援手記37篇も一挙掲載。
14	自殺予防学	河西千秋／著 横浜市立大学医学部精神医学教室准教授	新潮社	2009	368.3	一般・精神科医	*グラフや表あり 人はなぜ死を選ぶのか。11年連続で自殺者数3万人突破の異常事態に、最前線で防止に取り組む精神科医が、自殺の原因を徹底解明。自殺の予防策、遺族や周囲の人々への支援まで、対策と体制づくりを提言。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
15	自己を追いつめる青少年の心 自殺の心理	石田 弓／編著 徳島大学総合科学部助教授 (心理学修士)	北大路書房	2005	371.4	一般・専門(心理学)	*現代青少年の問題を発達心理学の立場から専門的に吟味するシリーズ *巻末に文献・資料集、索引あり (「はじめに」) 第1章では、青少年の自殺の定義や発生のメカニズム、及び社会的影響について考察した。第2章では、青少年の自殺の実態と背景にある多様な状態増について記述した。第3章では、主として「自己を死に追い詰める青少年」やその家族、学校関係者への具体的な援助のあり方や自殺予防教育について記載している。
16	「死ぬ自由」という名の救い ネット 心中と精神科医	今 一生／著 フリーライター、エディター、作詞家、ミュージシャン	河出書房新社	2006	493.7	一般	*巻末に信田さよこ(原宿カウンセリングセンター)との対談を収録 精神科医に駆け込んでも、金をむしり取られるだけ。生きづらいから死ぬのではなく、生きやすくなる為に伴走する、というスタンスで「ネット心中」の真実を暴く。「脱医療」を提唱する信田さよ子氏との対談も収録。
17	人はなぜ自殺するのか 心理学 的剖検調査から見えるもの	張 賢徳／著 帝京大学医学部付属溝口病院精神神経科科長・助教授	勉誠出版	2006	493.7	一般・研究者	*表やグラフあり (当館職員の紹介文より) 親友の自殺を救えなかった罪責間から、精神医学を専攻するに至った著者。「心理学的剖検」と称される画期的手法で、自殺研究に挑む。遺族の悲嘆反応についても、緻密に調査研究がなされている。求められているのは、「死にたいほど辛い」と語せ、それを受け止め対応できる社会…
18	中高年の自殺を防ぐ本	高橋 祥友／著 東京都精神医学総合研究所副参事	法研	2000	493.7	一般	*巻末に著者による「推薦図書」、ベック式うつ病チェック表、全国の精神保健福祉センター一覧、全国のいのちの電話一覧あり(2000年9月現在) (当館職員による紹介文より) 自殺は予防すべきものであり、予防できるものである。自殺の危険をはらんだ状況と関わる時、いかに振舞えばよいのか、その基本姿勢を学べる1冊。特に、自殺の背景にある「うつ病」については詳細に言及している。
19	過労自殺	川人 博／著 弁護士	岩波書店	1998	S/366.9	一般	*岩波新書 (当館職員による紹介文より) 不況下の過重労働やリストラ等、仕事が原因で自殺する勤労者が増えている。まじめで一生懸命働く責任感が強い彼らを追いつめていったものは、何か。「いのちを懸けて」ではなく、「いのちを大切に」して働くことができる社会を実現するために、労働環境の整備が急がれる。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
20	あなたの「死にたい、でも生きたい」を助けて	高橋 祥友／〔著〕 防衛医科大学校防衛医学研究センター行動科学研究部門教授(医学博士)	講談社	2007	S/368.3	一般	* 講談社+α新書 * 巻末に「推薦図書」あり (当館職員の紹介文より) 自殺の原因は、様々である。しかし、共通しているキーワードは、「孤立」。周りの人が理解しようと勤めても、強い孤独感を持ち続ける。解決策は、徹底的に聞き役に回り、相手の重荷を少しでも楽にすること、そして・・・
21	自殺予防	高橋 祥友／著 防衛医科大学校防衛医学研究センター行動科学研究部門教授(医学博士)	岩波書店	2006	S/368.3	一般	* 岩波新書 * 巻末に参考文献、相談機関の紹介あり 年間自殺者3万人超という深刻な事態が続いている。自殺の実態、自殺に至る心理、心の病、特に「うつ病」との関係、遺族へのケア、国内外での先進的な取り組みなど、自殺を防ぐための基礎知識を具体的に綴る。

その2 職場の「困った！」を切り抜ける

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
1	“働く”をじっくりみつめなおすための18講義 よりよく働くための原理・原則	村山 昇／著 キャリア・ポートレートコンサルティング代表	クロスメディア・パブリッシング	2007	366	一般	* 図解あり * 巻末に参考文献あり “なぜ働いているのか”は誰もが考えること。一旦立ち止まって、働くことの意味を根本から考えるための手助けとなる本。明解スライドで全18講義を収録。企業のキャリア研修のテキストにぴったりの書。
2	ワークライフバランス社会へ 個人が主役の働き方	大沢 真知子／著 日本女子大学人間社会学部教授	岩波書店	2006	366	一般	* 表やグラフあり * 巻末に参考文献あり 展望のないフリーターや派遣社員の増加、正社員への過重な労働…。今日本に必要なのは、働くことや生きることの意味を問い直し、働く人間が中心となったワークライフバランス社会だ。日本企業の新しい組織像を提言。
3	格差社会ニッポンで働くということ 雇用と労働のゆくえをみつめて	熊沢 誠／著 甲南大学名誉教授	岩波書店	2007	366	一般・専門	* 表あり * 巻末に参考文献あり 今働く人々が抱えざるをえない“しんどさ”とはどのようなものなのか。長年、普通に働く人々を見つめ続けてきた著者が、今の日本を「格差社会」にしている決定的な要因としての労働の状況を、多方面から検証する。
4	労働法のことならこの1冊 はじめの一步 改訂5版	河野順一／著 日本橋中央労務管理事務所長	自由国民社	2008	366.1	企業経営者、人事労務担当者、一般、学生	* 1項目は見開き完結、図解多数 * 索引あり (見開きより) 簡単なキーワードから内容を掘り下げていく事典形式ですから、疑問に思った箇所や興味のある箇所など好きなテーマから読みすすめていくことができます。左側のページで制度趣旨や用語の意味といったポイントを抑え、右側のページで具体的な事例をQ&A方式で解説してあります。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
5	困ったときに役立つ生活防衛・法律武装マニュアル 労働法・失業給付・生活保護・借金整理	大門則亮／監修 行政書士	三修社	2009	366.1	一般	* 図解あり * 巻末に「困ったときの相談先一覧」あり 労働法から失業給付、生活保護、借金整理まで、知らないと損をする、暮らしを守る様々な法律や公的支援制度を実践的に解説。困った時の相談先リストも掲載した、ピンチを乗り越えるためのバイブル。
6	この給料、契約と違うじゃん！労働トラブル相談日誌	種本 良彦／著 全日本運輸一般労働組合労働相談センター所長	新日本出版社	2006	366.1	一般	* 18の事例を物語風にまとめ、各話の最後に簡単な解説 * 手記「労働相談に出会って」あり * 巻末に全労連の地方組織による労働相談窓口の一覧あり 契約と違う仕事、残業代ナシ、突然のクビ。そんな悩みをサポートする街の労働相談所。18の事例を取り上げ、相談員・浅井賢治の物語を通して、職場のトラブルの実際と解決のポイントを示す。各話に解説付き。
7	トラブルを起こさない退職・解雇の実務と法律知識	石寄 信憲／著 弁護士	日本経営協会総合研究所	2001	366.1	企業経営者、人事労務担当者、一般	* 図解多数 解雇は可能か否か。最新の判例・裁判例と法律をもとに、退職・解雇の実務のポイントを雇用形態ごとに詳解。人事・労務担当者必携。
8	職場のトラブル解決好事例 リストラ・セクハラ・いじめ… 2006年改訂版	厚生労働省大臣官房地方課労働紛争処理業務室／著	保険六法新聞社	2006	366.1	企業経営者、人事労務担当者、一般	* 50の事例と簡単な解説 * 「個別労働解決システムの概要と主な手続き」「あっせん申請書の記載例」「個別労働紛争の実態」(グラフ等)「参考資料」(法律等) * 都道府県労働局総務部企画室所在地一覧、総合労働相談コーナーの所在地・連絡先一覧あり (表紙より) 都道府県労働局の総合労働相談コーナーに寄せられた相談事例の中から指導・助言・あっせんによって円満に解決できた事例を基に解決好事例を紹介することにより、職場のトラブル未然防止策を説く。 <個別労働紛争あっせん申請手続の書式と記載例付き>

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
9	知っていますか？パワー・ハラスメント一問一答 職場のいじめ	金子 雅臣／著 労働ジャーナリスト	解放出版社	2004	366.3	企業経営者、人事労務担当者、一般	* 27の問いに回答する形式 * 巻末にパワー・ハラスメント、労働問題の相談機関の紹介あり 最近、にわかには社会問題化し始めてきた職場のいじめ“パワー・ハラスメント”。逃れようのない生活の手段である職場で起きるだけに、悲惨さが深刻化するものが多い。本書では、その現状や対応策をわかりやすく紹介。
10	パワーハラスメントなんでも相談 職場のいじめ・いやがらせで困っていませんか	金子 雅臣／著 労働ジャーナリスト	日本評論社	2005	366.3	企業経営者、人事労務担当者、一般	* 巻末にパワー・ハラスメント、労働問題の相談機関の紹介あり * 索引あり 職場での差別やいじめ＝パワーハラスメントに関する判例や法解釈を整理し、具体的な対応を考えるための、今求められているマニュアル。Q&A方式で、労働相談の達人が指南する。
11	職場のいじめ「パワハラ」と法	水谷 英夫／著 弁護士	信山社	2006	366.3	企業経営者、人事労務担当者、一般、専門	* グラフや表あり * 参考文献あり 社会的な病理現象となった「いじめ」。深刻さを増す「職場いじめ」の実態、背景と問題点について明らかにし、EU諸国の法整備の実情と、わが国の今後の対策法を提示する書。
12	1冊でわかる労使のトラブル解決の達人	河野 順一／著 社会保険労務士	成美堂出版	2001	366.5	企業経営者、人事労務担当者、一般	* 図解多数 * 都道府県労働局・監督署一覧、都道府県社会保険労務士会一覧あり (見開きより) 労使の「立場の違い」を「信頼」に導く交渉のツボ。個人と会社が直接ぶつかる「個別的労使紛争」が増えています。この種の問題の解決には法律知識と共に交渉の知恵が必要です。そこで本書は、具体的事件の中から会社の言い分と社員の主張のチェックポイントをあげ、交渉の急所となる考え方を明快に説きました。さらに予防法と法律ケーススタディを付し万全を期しています。会社の担当者はもちろん、正社員、パート、転社・入社前後の人にも必ず備えておきたい頼れる1冊です。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
13	過労死・過労自殺の心理と職場	大野 正和／著 三重短期大学などで非常勤講師(仕事心理学)	青弓社	2003	366.9	一般、専門	* 事例紹介あり なぜ、死にいたるまで働くのか。日本人に多いメランコリー親和性と日本式労働の関係を明らかにし、不況下の労働の質的变化によるストレスの増加と、中高年のリストラにとまなう若年層の過労の実態を解明する。
14	過労死サバイバル 仕事ストレスが心身を蝕む前に	上畑 鉄之丞／著 過労死・自死相談センター代表(医学博士)	中央法規出版	2007	366.9	一般	* 表やグラフあり * 参考文献あり 医師として過労死問題に関わる著者が、多くの事例を通じ、健康・医学的な面から過労死する理由を探る。国や企業がとるべき対策、自分のできる予防法やチェックポイントを示し、日本人の健康と働き方に警鐘を鳴らす。
15	仕事中だけ《うつ病》になる人たち 30代うつ、甘えと自己愛の心理分析	香山 リカ／著 精神科医、帝塚山学院大学教授	講談社	2007	493.7	一般	* 事例紹介あり 心の病の休職者による企業損失が約1兆円とも言われる時代。急増中の30代には「うつ病」と呼べない人も混在する。いまだ若年層ビジネスマンの心理を、当代一の人気精神科医が、切り口鋭く読み解く。
16	ゴム風船の中で生きる若者たち 自称「うつ病」とその対応	古井 景／著 愛知淑徳大学教授(医学博士)	ゆいぽおと	2006	498.8	一般、企業関係者	* 巻末に「不適応事例への対応手引き」あり 心理・精神的問題も、環境整備から個人の健診・治療の時代。多くの相談を受けてきた企業の精神科顧問医が、社会の現実に適応できない若者が増えている背景を分析し、企業におけるメンタルヘルス対策について解説。
17	会社をあてにできない時代を生きる技法	渡辺 登／著 日本大学医学部精神神経科助教授	講談社	2001	498.8	一般	* 巻末に「ストレスチェック表」、参考文献あり 会社という組織に属し、滅私奉公する代わりに守ってもらえるという図式が壊れつつあるいま、会社人間たちが心のバランスを崩すことなく生き残るための処方箋。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
18	働く人たちのストレスサバイバル いじめ・リストラ・セクハラ	宗像 恒次／編著 筑波大学大学院 保健社会学教授	明石書店	2000	498.8	一般、専門	<ul style="list-style-type: none"> * 事例紹介あり * 心理学統計手法によるグラフ、パス図等あり * 参考文献あり * 巻末に「職場におけるメンタルヘルスクエアと心の健康に関する調査票」「書く設問の測定尺度」収録 (「はじめに」による) 日本精神保健社会学会調査委員会は、連合東京の協力を得て、働く人たちの職場環境の変化やいじめ、セクシュアル・ハラスメントなどにまつわる人間関係環境の複雑化にかかわるメンタルヘルス調査を行うことができた。(中略)これは触媒締めの実証研究としては世界初である。
19	職場の心の処方箋 産業カウンセリングルームへようこそ	増井 武士／著 産業医科大学医学部助教授	誠信書房	2001	498.8	一般	<ul style="list-style-type: none"> * 著者増井氏へのインタビュー形式 産業カウンセラーとして働く人の相談にのってきた著者が、心の健康のために懇切にアドバイスする。
20	働く人の心の病 産業医だから書ける現代の心の病の→原因→メカニズム→治療法	尾久 裕紀／著 北青山診療所院長	山海堂	2000	498.8	一般	<ul style="list-style-type: none"> * 図解あり * 参考文献あり (見開きより) 本書では、さまざまな企業のメンタルヘルス相談に取り組む産業医の立場から、心の病の原因・発症のメカニズム・治療法、そしてふだんの生活のなかでのストレスコントロール法について、わかりやすく解説していきます。
21	ビジネスマンの心の病気がわかる本 イラスト版	山本 晴義／監修 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長	講談社	2007	498.8	一般	<ul style="list-style-type: none"> * 図解多数 * 参考文献あり うつ、対人恐怖、パニック発作…。職場で起こりやすい心のトラブルと、その背景として考えられる病気、そして対応の方法を、例を挙げつつイラスト図解する。ストレス解消のアイデアも数多く紹介する。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
22	こんな上司が部下を追いつめる 産業医のファイルから	荒井 千暁／著 医学博士(大手製造業企業の 統括産業医)	文芸春秋	2006	498.8	一般	* 巻末に参考文献および資料、インターネットからの資料あり 業務に追われ過労死、重責が招く心筋梗塞…。激増しているビジネス マンの過労死・過労自殺。その元凶は劣悪上司だ。現役の産業 医が指摘する、職場環境を悪化させる上司像とは。産業医からの緊急 メッセージ。
23	職場のメンタルヘルス・セルフ チェック	山本 晴義／監修 江花 昭 一／編集 【山本】横浜労災病院勤労者 メンタルヘルスセンター長	ぎょうせい	2007	498.8	一般、企 業関係者	* ストレスのセルフチェック法、自分で出来る心身のリラックス法な ども収録 * 事例紹介あり 自分で心身のストレス状態を把握できるチェックシートをケース別に 掲載。主要なストレス症候群について、症例を交え、予防、対処法を 解説。職場のメンタルヘルス問題のQ&Aや、手軽にできるストレス 解消法を掲載。
24	企業のメンタルヘルス対策と労 務管理	涌井 美和子／著 臨床心理士・社会保険労務士	日本法令	2005	498.8	一般、企 業関係者	* 各種申請様式例を収録 * 参考資料多数 (見開きより) メンタルヘルス問題は、一歩間違えると労使間トラブルに発展し、企 業に大きな損失を与える可能性があります。企業の安全配慮義務 違反が問われる昨今、メンタルヘルス対策は後回しにできない重要 な課題になりつつあります。本著は、メンタルヘルス対策のあり方 について、労務管理と臨床心理の両側面から考えた、画期的な一冊で す。
25	上司・リーダーのためのメンタル ヘルス うつにならない職場づく り	畔柳修／著 ライフデザイン研究所所長	同文館出版	2008	498.8	一般・企 業関係者	* 図解・表あり * 参考文献あり (見開きより) ●「メンタルヘルス」を個人の問題ではなく組織的な問題として捉え る ●問題発生後の対応から、未然防止へと転換する ことで、 活力ある組織をつくることできる。 部下をもつ上司、チームをまとめるリーダーが、部下・メンバーのメン タルヘルスケアに取り組む際にどんなことに注意するべきなのか —基本から実践までを解説する。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
26	工場のメンタルヘルス	鈴木丈織／著 株式会社ビジネスラポール (医学博士)	日本能率協会 マネジメントセンター	2009	498.3	工場関係者	* 1項目は見開き完結、左側に図解 * 索引あり 生産現場特有の心理ケアについて、新人・中堅・現場リーダーへの接し方から不調者への対応まで、監督者が知っておきたい管理ノウハウを紹介。製造現場ならではの心理メカニズムがわかる1冊。
27	現役精神科産業医が教える「うつ」からの職場復帰のポイント	吉野聡／著 松崎一葉／著 【吉野】筑波大学大学院社会医学系助教(医学博士) 【松崎】筑波大学大学院社会医学系教授(医学博士)	秀和システム	2009	498.8	一般、企業関係者	* 事例、図解、グラフなど多数 * 付録「活動記録シート」「回復曲線アドバイス」「職場復帰後の段階別アドバイス」 * 参考文献&URLあり うつ病からの職場復帰をサポートする精神科産業医が、主治医の選び方から療養の方法、再発予防のポイントまで、豊富な事例をもとに解説。有用な情報を紹介しつつ、復帰への4つのステージ別にアドバイスをまとめる。
28	人が壊れてゆく職場 自分を守るために何が必要か	笹山尚人／著 弁護士	光文社	2008	S/366	一般	* 新書 賃金カット、いじめ、解雇…。理不尽をもう許すな。実際に起きた事件から、「法令を守らない使用者」と「立場の弱い労働者」にスポットをあて、格差、ワーキング・プア、貧困問題に風穴を開ける取り組みを紹介する。

その3 生活の「困った！」を切り抜ける

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
1	離婚を乗り越える 離婚家庭への支援をめざして	小田切 紀子／著 東京国際大学人間社会学部助教授(心理学博士)	ブレーン出版	2004	146.8	一般、専門(心理学)	<ul style="list-style-type: none"> * 学位論文をベースに考察を書き加えたもの * 参考文献あり (「まえがき」より) 離婚という人生の危機を乗り越え、自分の可能性や資質を最大限に開花して自分らしく生きていくことであり、そのためには当事者と子どもはどのような課題を達成していかなければならないのか、専門家はどのような援助をしなければならないのかについて明らかにすることである。
2	ヤミ金融被害救済の実務	日本司法書士会連合会消費者問題対策推進委員会／編	民事法研究会	2003	338.7	司法書士	<ul style="list-style-type: none"> * 巻末に参考法令つき ヤミ金融対策法を織り込み緊急出版。ヤミ金融による被害の実情を明らかにするとともに、ヤミ金融の態様別に、業者への対応方法、被害者への説明、法的対処法、刑事告訴・告発まで被害救済のノウハウを提示する。
3	サラ金・消費者金融からお金を取り返す方法 過払い金回収マニュアル	名古屋消費者信用問題研究会／編著	ダイヤモンド社	2006	338.7	一般	<ul style="list-style-type: none"> * CD-ROMつき(利息計算ソフト、各種書類形式など) * 巻末に「全国の弁護士会とサラ金・クレジット・多重債務相談窓口一覧」「全国の司法書士会一覧」「財団法人日本クレジットカウンセリング協会相談窓口一覧」あり 多重債務に苦しむ人のうち、50万円以上戻ってくる人が全国に500万人。過払い金の計算方法やサラ金への請求方法から、裁判の起こし方、調停の手続きまでわかる本。過払い金を簡単に計算できるCD-ROM付き。
4	払いすぎた借金を取り戻すならこの1冊 はじめの一步	岡林俊夫／著 弁護士	自由国民社	2008	338.7	一般	<ul style="list-style-type: none"> * 参考文献あり * 巻末に「全国の弁護士会の一覧」あり 高利の借金返済を続けた人が払いすぎたお金を取り戻すための知識とノウハウを全て公開。どういふケースで取り返せるのかを解説し、取り戻す手続きや「過払い金」が生じるしくみなどもわかる。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
5	退職・転職の「年金・保険・税金」がわかる本 中途退職も定年退職もこれ一冊で完全マスター '09～'10年版	<p>新村健生／監修</p> <p>社会保険労務士</p>	成美堂出版	2009	364	一般	<p>* 各項目は見開き完結、図解多数</p> <p>* 巻末付録「自分の年金額を知っておこう」「再就職先はここで見つける」「困ったときのテレホンリスト」「一目でわかる年金・保健手続きチェックシート」</p> <p>退職、転職などで会社を辞める前に、ぜひ知っておきたい保険、年金、税金に関する諸手続き、基本知識を図解入りでわかりやすく解説。最新の法改正に対応。年金額計算早見表や年金・保険手続きチェックシート付き。</p>
6	もらえる年金が本当にわかる本 ねんきん定期便に対応 平成21年～平成22年版	<p>下山智恵子／著 甲斐美帆／著</p> <p>社会保険労務士</p>	成美堂出版	2009	364.6	一般	<p>* 各項目は見開き完結、図解多数</p> <p>* 巻末資料として、各種申請書・請求書等の様式の説明、全国社会保険事務所一覧、健康保険・厚生年金保険料票・年金額一覧表・生年月日早見表あり</p> <p>* 索引あり</p> <p>年金に初めて触れる人にもわかりやすいよう、法律用語をやさしい言葉で表現し、図表やイラストを多用して年金のしくみを解説。受給金額が一目でわかる早見表、各種届出の書式見本も収録。最新制度に完全対応。</p>
7	Q&A DVってなに？ この1冊でドメスティック・バイオレンスまるわかり	<p>番 敦子／著 中山 洋子／著 根本 真美子／著</p> <p>【番】弁護士 【中山】アートコーディネーター・作家 【根本】会社員</p>	明石書店	2005	367.1	一般	<p>* Q&A方式、各項目末にポイント解説</p> <p>* 巻末に「都道府県庁所在地リスト」「都道府県別女性センター相談窓口」「全国弁護士会リスト」「全国行政苦情110番」「法律扶助協会」「女性の人権ホットライン」あり</p> <p>* 参考文献あり</p> <p>女性の5人に1人が悩んでいるDV。31のQ&Aで当事者、中でも若い女性が必要としている情報を提供。相談機関の専門家と第一線の弁護士がやさしく解説し、相談機関や関連書籍も多数収録。</p>
8	ドメスティック・バイオレンス サバイバーのためのハンドブック	<p>原田 恵理子／編著</p> <p>東京都女性相談センター婦人相談員</p>	明石書店	2000	367.1	一般	<p>* チェックリストやQ&Aあり</p> <p>* 巻末に相談機関リストあり</p> <p>* 参考文献あり</p> <p>(巻頭「DV被害を受けた女性に本書を推薦します」より) 読み進んでいくと、「彼が暴力をふるうのは私に落ち度があるからではないか」「女手ひとりでも子どもを育てていけるだろうか」「離婚の手続きができるだろうか」「子どもの教育はどうしたらいいか」「どうせ探し出されてもっと過酷な暴力が繰り返されるに違いない」と思い悩んで、最初の第一歩が踏み出せないでいた女性たちに何かのヒントを与えてくれる。</p>

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
9	使いこなそう！ドメスティック・バイオレンス防止法	福島 瑞穂／著 社会民主党(弁護士)	明石書店	2001	367.1	一般	* 資料編あり(関係法令、諸外国の取り組み、年表など) * 参考文献・ビデオあり 2001年10月に施行される「ドメスティック・バイオレンス防止法」を、DVに悩む人々が使いこなせるようその中身について解説するはじめての実践ガイド。Q&Aや資料も満載。
10	ホームレス自立支援 NPO・市民・行政協働による「ホームの回復」	山崎 克明／著 奥田 知志／著 稲月 正／著 藤村 修／著 森松 長生／著 【山崎】北九州市立大学北九州産業社会研究所所長 【奥田】NPO法人北九州ホームレス支援機構理事長 【稲月】北九州市立大学外国語学部教授 【藤村】北九州市立保健福祉局子ども総合センター次長 【森松】ホームレス自立支援センター北九州主任生活相談指導員	明石書店	2006	368.2	一般、NPO、行政など	* 表やグラフあり * 資料「北九州におけるホームレス支援グランドプラン」ほか(計画概要・提言・要望書など) 「ホームレス自立支援の北九州方式」のシステム構築に関わってきた研究者らが、成立に至る背景・過程・実態、それらの諸問題と今後の課題を多角的に分析・紹介。ホームレス問題の解決に多くのヒントを提供する。
11	How to生活保護 暮らしに困ったときの生活保護のすすめ 2007年度版	東京ソーシャルワーク／編	現代書館	2007	369.2	一般・自治来職員	* 事例、Q&Aあり * 資料あり(関係法令、様式例など) 生活保護をスムーズに気持ちよく利用できるように、生活保護制度の仕組みや考え方、利用のしかたや留意点を解説。現状の課題を指摘し改善策も提案。医療制度などの変更を盛り込み、より読みやすくなった最新版。
12	死にたくない！ いま、生活保護が生きる時	竹下 義樹／編著 吉永 純／編著 【竹下】弁護士 【吉永】花園大学社会福祉学助教授	青木書店	2006	369.2	一般	* 巻末に「生活保護早わかり」あり 格差＝貧困の拡大の中で相次ぐ餓死、孤独死、自殺…。利用者増加の一方で、保護費削減を推し進めようとする国。その現状をえぐり出し、改革の手がかりを探る。最後のセーフティネット＝生活保護を必要とする人必読。
13	低所得者に対する支援と生活保護制度 公的扶助	伊藤秀一／責任編集 駒澤大学文学部教授	弘文堂	2009	369.2	社会福祉士・介護福祉士国家試験受験者など	* 用語集、資料編、索引あり * 表やグラフあり、教科書形式 低所得階層の生活実態とこれを取り巻く社会情勢、福祉需要とその実際について解説し、相談援助活動に必要な生活保護制度や生活保護制度に係る他の法制度なども網羅。自立支援プログラムの意義についても言及。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
14	教室の悪魔 見えない「いじめ」を解決するために	山脇 由貴子／著 東京都児童相談センター心理司	ポプラ社	2006	371.4	一般	* 事例多数 * 巻末「いじめに気づくチェックリスト」 突然起こる「いじめターゲット」の逆転、巧妙に遊びが演出される不気味さ。なぜ子どもたちは残酷になっていくのか。問題の核心を突き、親にできることを、なすべきことを、気鋭の心理カウンセラーが具体的に提言。
15	いじめ臨床 歪んだ関係にどう立ち向かうか	本間友巳／編著 京都教育大学付属教育実践総合センター	ナカニシヤ出版	2008	371.4	スクールカウンセラー・心理臨床家・学校関係者	* 事例あり * 参考文献あり * 索引あり 被害者への支援を中心におきつつ、彼らを取り巻く人々の思いや関係を読み解き、解きほぐすには。心理臨床の専門性と実践に基づいた、既存の言説にとらわれない、いじめへの新たな視点と理解の枠組みを具体的に示す。
16	不登校・ひきこもりのカウンセリング 子ども心に寄り添う	高橋 良臣／著 登校拒否文化医学研究所所長(臨床心理士・牧師・獣医師)	金子書房	2005	371.4	一般・学校関係者	* 参考文献あり 30年以上の間、子どもたちを援助し続けてきた著者の実践から生まれた、現場に役立つ考え方・対応法を紹介。不登校・ひきこもりの子どもへの見方の変遷や、具体的なカウンセリングの進め方の事例などを掲載。
17	学校と家庭を結ぶ不登校対応 こんな誤解していませんか？	小沢 美代子／編著 土田 雄一／編著 【小沢】千葉大学大学院教授 【土田】千葉大学教育学部付属教育実践総合センター助教授	ぎょうせい	2006	371.4	一般・学校関係者	* 事例あり 不登校の回復を難しくしているものに、対応についての「誤解」がある。本書では、不登校対応で誤解されがちなことをテーマとし、成功例、失敗例から対応のあり方をわかりやすく示している。

その4 こころの「困った！」を切り抜ける

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
1	心の悩み パニック障害・強迫性障害・うつ病・統合失調症・アルコール依存症・認知症など気になる病気をわかりやすく解説！	渡辺 登／著 日本大学医学部精神神経科 助教授	ナツメ社	2006	493.7	一般	* 図解多数 パニック障害・強迫性障害・うつ病・統合失調症・アルコール依存症・認知症など、気になる症状や病気、治療法について、名医が的確にアドバイス。豊富な図表やイラストを多用して、わかりやすく解説する。
2	専門医が語るよくわかるこころの病気	遠藤 俊吉／著 森 隆夫／著 【遠藤】日本医科大学教授(医学博士) 【森】日本医科大学客員助教授(医学博士)	成美堂出版	2001	493.7	一般	* 症例あり * 図解多数 (見開きより) “心の病気”を理解し、快適な日常生活を送るためにも、ストレスに負けない強い心をつくる方法を、本書が教えます。
3	心の病の早期発見法	福西 勇夫／著 精神科医	河出書房新社	2001	493.7	一般	* 事例を解説する形式 (「まえがき」より) 本書では、心の病に関し、できるだけ早い段階でそのサインを見つけ、重症化する前に効率的な対処を行うことができるように記述しました。
4	こころに効く漢方	杵淵 彰／著 漢方精神科医	筑摩書房	2001	493.7	一般	* 症状チェック表や症状別処方チャートあり * 付録に「全国の漢方名医ガイド」「心に効く漢方処方」 精神科医から漢方医へ転身した著者が、心の病いやストレスによるトラブル、更年期障害に対し、東洋医学による治療を解説する。
5	精神科医療サービスを上手に受ける方法 心の問題で困ったときに	岩橋 和彦／編著 麻布大学健康管理センター長 環境保健学部教授(精神科医)	法研	2006	493.7	一般	* 事例あり * 巻末付録「相談窓口と情報源」 * 参考文献あり 精神科領域と思われる症状や問題が起こった時の、対応のしかたから受診時のアドバイス、医療費の目安まで、疾患・ケースごとに平易かつ引きやすく解説・編集。精神科スタッフとの上手な付き合い方も指南。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
6	うつ病 症例でみる世代別・男女別うつ病 うつ病の最新治療と再発防止 新版	関谷 透／著 初台関谷クリニック院長(医学博士)	主婦の友社	2004	493.7	一般	*「よくわかる最新医学」シリーズ * 図解多数、索引あり ストレス社会が生み出すうつ病という「心の病」を患者はもとより、家族の人も正しく理解するために、病気の基礎知識から治療法や予防法、医療機関の選び方、探し方、最新の医学情報までわかりやすく解説する。
7	「うつ」からの社会復帰ガイド	うつ・気分障害協会／編	岩波書店	2004	493.7	一般	* 参考文献あり * 巻末「職場復帰への具体的ステップ」「各種相談窓口」 サラリーマンがうつ病で休むことになった。「うつは治るのか」「復職するにはどうしたらいいのか」「再発を防ぐには」など悩みはつきない。発症時から休職、復職までのプロセスに沿って、必要な情報をまとめ紹介。
8	中年期とこころの危機	高橋 祥友／著 東京都精神医学総合研究所副参事研究員(医学博士、精神科医)	日本放送出版協会	2000	493.7	一般	* 巻末に「推薦図書」、精神保健センター・いのちの電話一覧あり (当館職員の紹介文より) 長引く不況、過重労働…働き盛りの男性の心が今、危機にさらされている!!いかに彼らを「死のふち」から救い出せるのか?こころの健康を保ち、充実した老年期を迎えるために、実例に基づく対処法の数々。
9	中年期うつと森田療法	北西 憲二／著 森田療法研究所所長・日本女子大学教授	講談社	2006	493.7	一般	* 事例あり 若さや夢、職を失ったり、身近な人の死など中年期に起こる変化と喪失から起こるうつ。うつから回復し、あるがままに生きていくためにはどうすればよいか。様々な事例をもとに「中年期うつ」回復の処方箋を提示する。
10	老年期うつ 見逃されやすいお年寄りの心	高橋 祥友／著 精神科医	講談社	2006	493.7	一般	* 事例あり * 巻末付録「老年期うつ病についてのQ&A」 * 参考文献あり 65歳以上の7人に1人は「うつ」。高齢者自殺増加の現実を踏まえ、認知症との見分け方、高齢者ならではの治療法、家族の接し方までわかりやすく解説。老年期のうつの基礎知識が身につく1冊。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
11	女性のうつがわかる もしかして「うつ」?と思ったら読む本	姫野 友美／監修 ひめのともみクリニック院長	大泉書店	2006	493.7	一般(女性)	* 図解・イラスト多数 うつは誰もがかかる可能性のある病気。特に女性は男性の2倍、かかりやすいと言われる。眠れない、食欲がない、頭が痛い…。自分の今の状態を知り、女性のうつのメカニズムを知って、予防&克服を目指すための本。
12	女性のうつ病 つらい症状を癒し、楽にする最新治療法 新版	野田順子／著 野の花メンタルヘルスクリニック院長(精神保健指定医)	主婦の友社	2008	493.7	一般(女性)	* 巻末「患者と家族のためのインフォメーション」「精神保健福祉センター」「おすすめ図書」 * 索引あり 長いトンネルを抜けるには、行く手を照らす希望の光が必要。女性のうつ病とはどんな状態か、発病しやすい年代、症状と診断、原因、治療と対策、再発予防などについてわかりやすく解説。著者自身のうつ病体験も紹介。
13	非定型うつ病のことがよくわかる本「気まぐれ」「わがまま」と誤解を受ける新型うつ病のすべて	貝谷久宣／監修 医療法人和楽会理事長	講談社	2008	493.7	一般	* 「健康ライブラリーイラスト版」シリーズ * 全編イラストによる解説 若い女性を中心に広がる新型うつ病は、よく眠れるし、食欲もあるうつ病。気まぐれ、わがままと誤解を受ける新型うつ病の知られざる実態と、従来のうつ病とは違う治療法、回復への筋道などを詳しく解説。
14	思春期の「うつ」がよくわかる本	笠原麻里／監修 国立成育医療センターこころの診療部育児心療科医長	講談社	2009	493.7	一般	* 「健康ライブラリーイラスト版」シリーズ * 全編イラストによる解説 中学生では4人に1人。心が不安定になる思春期に隠れていることが多い「うつ」。行動の変化の裏にサインはないか。本書では、思春期のうつの背景から、大人のうつとは異なる対処法までを徹底解説する。
15	最新自律神経失調症を治す本	坪井 康次／監修 東邦大学医学部心身医学教授	ナツメ社	2006	493.7	一般	* 巻頭に自己チェック表つき(ストレス耐性度チェックリストなど) * 図解多数 自律神経失調症の基礎的な知識から診察、治療に関することをわかりやすく解説。また、予防も含めて、日常生活の中で注意すべきことや、ストレスへの対処のしかた、食生活のポイントなども具体的に提示する。
16	不安障害がよくわかる本	福西勇夫／監修 南青山アンティーク通りクリニック院長	主婦と生活社	2008	493.7	一般	* 事例、セルフチェック、図解あり イライラする、人と会うと緊張する、わけもなく不安を感じる…。それは病気のサインかも。パニック障害、社会不安障害、強迫性障害など、ストレス社会で急激に広まりつつある心の病をやさしく解説する。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
17	強迫性障害のすべてがわかる本	原田誠一／監修 原田メンタルクリニック院長、 東京認知行動療法研究所所長	講談社	2008	493.7	一般	*「健康ライブラリーイラスト版」シリーズ *全編イラストによる解説 心に宿る強迫観念が日常生活を蝕んでいく。放っておくと重症化、うつ病になることも。こだわりが止められない強迫症状の実態と効果的な治療を徹底解説。家族の関わり方も具体的にアドバイスする。
18	よい依存、悪い依存	渡辺 登／著 医学博士	朝日新聞社	2002	493.7	一般	*事例あり *参考文献あり アルコール依存、買物依存、対人関係依存…。依存は本当に「悪」なのだろうか。精神医学の立場から、依存を「生まれつき持っている心の安心や肉体の満足を求める行為」と捉え直し、「正しい依存」を模索する。
19	依存症(アディクション)がよくわかる本 家族はどうすればよいか？	榎本 稔／著 榎本クリニック院長	主婦の友社	2007	493.7	一般	*事例あり *巻末「依存症の治療を行っている機関・グループ」(電話番号) アルコール依存症、摂食障害、ギャンブル依存症、DV、児童虐待など、近年急増しつつある現代人の深刻な「心の病気」。その病理と家族の対処法を、長年臨床医として患者と接してきた著者がわかりやすく説く。
20	PTSDってなに？ …トラウマ体験後のケア	キャロリン・シンプソン／著 ドゥエイン・シンプソン／著 水澤都加佐／監 【キャロリン】セラピスト 【ドゥエイン】ソーシャル・ワーカー	大月書店	2008	493.7	一般・学生	*「10代のセルフケア」シリーズ *事例あり PTSDとは、日本語で「心的外傷後ストレス障害」と言われ、異常で、恐れを感じるような出来事を体験した後に生じる。本書では、PTSDを引き起こす原因とその症状、PTSDの対処のしかたと治療について解説。
21	トラウマから回復するためのPTSDワークブック 心とからだの癒し	メアリー・ベス・ウィリアムズ／著 ソイリ・ポイユラ／著 グループ・ウィズネス／訳 【ウィリアムズ】臨床社会福祉士・認定トラウマ・スペシャリスト 【ポイユラ】臨床心理学者	明石書店	2009	493.7	一般・専門	*ワークブック形式、各種のエクササイズ(書き込み欄あり) *参考文献あり 様々なトラウマ体験を生き抜いた多くのサバイバーが、PTSDの症状に苦しんでいる。臨床の現場で用いられる様々なエクササイズを通して、しなやかに生きる力を取り戻し、PTSDからの回復を目指すワークブック。
22	がん患者の心を救う 精神腫瘍医の現場から	大西秀樹／著 埼玉医科大学国際医療センター精神腫瘍科教授	河出書房新社	2008	494.5	一般	*事例あり がん患者の半数が鬱病と言われる日本で、まだ数十名しかいない、がん患者の心を専門に治療する医師・精神腫瘍医。その医師が経験した、がんと闘う患者と家族への心のケアを中心に語った1冊。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
23	がんの心の悩み処方箋 精神科医からあなたに	保坂隆／著 寺田佐代子／著 【保坂】東海大学医学部教授 【寺田】乳がん患者ファシリテーター	三省堂	2008	494.5	一般	* 事例、Q&Aあり * 巻末「心のセルフケアノート」(ワークブック形式) がんになった人が抱える不安や悩みとは。その解決法を、専門の精神科医とベテランのがんの患者会主催者が、実践的にQ&A形式で回答。さらにリラクゼーションやうつ薬、グループ療法などの最新情報も紹介する。

その5 こころに希望の光を

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	主な対象	本の特徴／概要
1	天才はいかにうつをてなずけたか	アンソニー・ストー／著 今井幹晴／訳 精神分析家(2001年に逝去)	求竜堂	2007	141.5	一般	* 参考文献、原注あり 天才とうつは紙一重だ。想像力を必要とする「創造」が人間にとってどのような影響を与えるのかを分析。チャーチル、カフカ、ニュートンなどを例に、創造の持つ側面を探る。アンソニー・ストーの真実の名著、初邦訳。
2	「悲しみ」の後遺症をケアするグリーフケア・トラウマケア入門	小西 聖子／著 白井 明美／著 武蔵野大学／編 【小西】武蔵野大学人間関係学部教授(精神科医・医学博士・臨床心理士) 【白井】武蔵野大学心理臨床センター相談員	角川学芸出版	2007	141.6	一般・専門(臨床心理学)	* 論文形式 * 参考文献あり * 索引あり (「はじめに」より) 本書では、遺された人の心理の理解と周囲の人が行うことのできる適切なサポートのあり方について学ぶことを目的とする。(中略)「愛する対象の喪失体験である死別」に対する悲嘆を中心にとりあげることとする。
3	生き延びるためのラカン	斎藤 環／著 医師	バジリコ	2006	146.1	思春期・青年期向け	* 巻末に「ラカン主要著作リスト」 * 索引あり * 若者に語りかける文体 心の闇を詮索するヒマがあったらラカンを読め。そうすれば世界の見方が変わってくる。幻想と現実が紙一重のこの世界で、できるだけリアルに生き延びるための、世界で初めての使えるラカン解説書にして精神分析入門。
4	こころを癒す音楽	北山 修／編著 州大学大学院人間環境学研究院・医学研究院教授(精神分析医)	講談社	2005	146.8	一般	* 九州大学人間環境学研究院北山研究室で行われたミュージック・デザイン・プロジェクトの一環。巻末にプロジェクト概要・結果の掲載あり * こころの専門家たちに、これまでの人生で癒された音楽を選んでもらい、傾向を探った。そのうち35人に、それぞれの曲にまつわる思い出を書いてもらい、収録 たったひとつの曲が日々をうるおし、人生までも変えるのはなぜなのだろうか。心の専門家たちが選んだこれまでの人生で癒された音楽、それにまつわる35の物語から、音楽が心にも与える影響を解き明かす。

5	悲しみを超えて 愛する人の死から立ち直るために	キャロル・シュートーダッシャー／著 大原 健士郎／監修 福本 麻子／訳 グリーフ・コンサルタント(悲嘆専門のカウンセラー)	創元社	2000	146.8	一般・専門(臨床心理学)	* 事例多数 * 巻末「あなたと悲しみを共にし支えてくれる援助機関」 配偶者や子どもに先立たれた人、身内を事故や自殺で亡くすなど、様々なタイプを取り上げ、個別の問題や、援助の方法にも言及。
6	孤独であるためのレッスン	諸富 祥彦／著 千葉大学教育学部助教授(臨床心理士)	日本放送出版協会	2001	146.8	一般	* 下記章立て:プロローグ 孤独は、現代をタフに、しなやかに生きるための“能力”である／ ／第1章 孤独は悪か／第2章 孤独であるための八つの条件／第3章 孤独の中の四つの出会い／第4章 孤独とカウンセリング／第5章 フォーカシングー充実した“ひとり”の時間を過ごすために／第6章 自分を生きること、運命を生きること (見開きより) 周囲に同調しすぎて自分を見失いかけている多くの学生、OL、サラリーマンたち。同質社会・日本で、一人で生きられる能力をもつため、孤独のすすめを説く。逆に、「人並み」から外れた「不登校、引きこもり、パラサイト・シングル、生涯独身、シングル・マザー、超OK」と著者はあえて擁護する。時代を拓くカウンセラーが臨床経験などをもとに、どうしたら一人になれるのか、こころの声を聞くスキル、孤独を深めると、どのような人生が開けてくるのかを語る。
7	生まれ変わる心 カウンセリングの現場で起こること	高橋 和巳／著 精神科医・医学博士	筑摩書房	2003	146.8	一般	* 事例あり 絶対矛盾をふっけるカギは“究極の受容”にある。本書では、引きこもり、拒食症、うつ病などの様々なケースを基にして、心が広がり、生まれ変わるしくみ、絶望を超える心のメカニズムをやさしく解き明かす。
8	楽しく生きる 私には(会いたいもう一人の自分)がいる	高橋 和巳／著 東京歯科医科大学神経精神医学教室(精神科医)	三五館	1996	146.8	一般	* 事例あり (見開きより) 人の欲求が新たな希望へと向かう心の軌跡とは？ 欲求の生起→否定→欲求不満→絶望(対象喪失→茫然自失→否認→怒り→自責)→抑うつ→悲しみ→孤独の自覚→諦め→新たな希望の獲得 この過程のどこに「私」はいるのかと考えてみよう。
9	さとりをひらくと人生はシンプルで楽になる	エックハルト・トール／著 飯田 史彦／監修 あさり みちこ／訳 カウンセラー	徳間書店	2002	147	一般	* 「問い」とそれへの「答え」を記載する形式 (見開きより) 「いま、この瞬間、ここに在るとき」愛、喜び、平和、すべてはあなたのもの。世界中で注目される万人のためのさとり方Q&A。

10	一度の人生だから 自分でデザインする生き方	ロバート・オーブレー／著 小林 薫／編・訳 国際経営コンサルタント	清流出版	2001	159	一般	* 著者の英文原稿をベースに訳出・編集したものを中心に、訳者のキャリアをめぐるレポートを巻末に添付する構成 会社組織で働く人も、独立して働く人も、これまでのように「おんぶにダッコ」という依存の姿勢は許されない。自己の企業化が必要。
11	生きるとは、希望をもつこと	フランチェスコ・アルペローニ／著 泉 典子／訳 ミラノ近代語大学学長(社会学者)	草思社	2002	159	一般	* 著者の4冊目のエッセイ集にあたる 失業、病気、人間関係の破綻…。だれもが絶望するような状況こそ、希望をもつことが大切だと説く。先が見えない不安の時代に、未来をつくりあげよと我々を鼓舞する、力強いエッセイ。
12	苦しくても意味のある人生	加藤 諒三／著 早稲田大学教授、ハーバード大学ライシャワー研究所研究員	大和書房	2001	159	一般	* 引用文献一覧あり 生きる目的・意味も見失い、不満な毎日を送っている日本人に努力すること、苦しむことの意味を問い、生き方を提示する本格的な人生論。
13	いのちの言葉	日野原 重明／著 聖路加国際病院理事長	春秋社	2002	159	一般	* それぞれ数文の短い言葉をテーマごとに収録 (「あとがき」より) 本書は、科学や文学、音楽、宗教、倫理などについてこれまで語り、執筆してきた私の思考のエッセンスを抽出したものである。本書によって、私の思考の流れをたどることができる。
14	人に振りまわされずに生きる13の法則 新・自己中心主義のすすめ	ヨーゼフ・キルシュナー／著 畔上 司／訳 コンサルタント	主婦の友社	2000	159	一般	* 3章構成: 第1章 人生で成功するための7つのポイント/ 第2章 人生の目標を実現できない5つの理由/ 第3章 人に振りまわされずに生きる13の法則 あくまでも自然体の自己中心主義を目指そう。他人にばかり気を遣うのが嫌になった人、成功するために危険を冒すことができない人に贈る、自分が変わる自己啓発書の決定版。ベストセラーが文庫サイズになって登場。

15	夢がなくても人は死なない 好きな仕事を探すより、仕事を好きになりなさい	三浦 展／著 カルチャースタディーズ研究所設立	宝島社	2007	159	一般	* 著者との対談形式 バブル崩壊後、「働く意味」は夢や希望に直結しにくくなった。本書は、「働く意味」が不明瞭な時代に、それでもなお働かねばならない人、働こうとしている人、そして自分なりの働く意味を探している人のための本。
16	老いも、孤独もわるくない 老いの鬱に負けない生き方	斎藤 茂太／著 2006年逝去(元日本精神科病院協会名誉会長、執筆家)	青萌堂	2007	159	一般	* 5章構成:“老い”には七つの喜びがある／「一日一楽」で鬱は退散する／しみじみ心通わす友は老いてこそできる／先人に学ぶ「いい老い方」／ 「一日一楽」で鬱は退散する。老後に不安を覚える人のために、そういったマイナス感情を払拭して、年を重ねることをメリットと捉え、老後を楽しく生きるための「気構え」を伝授。老いの鬱に負けない秘訣がここに。
17	心との対話自分さがし 若き友に一悩んだ時に読む100のポイント	竹之内タケシ／著 一級建築士、生涯学習コーディネーターなど	文芸社	2008	159	一般	* 右ページに数行の短い言葉があり、それに対して感じたことなどを左のページの欄(「最初」「三ヵ月後」「一年後」)に書き込む形式 サラリーマン時代に励まされた、先輩たちの言葉の数々をまとめた、若者たちへ贈るメッセージ集。様々なメッセージから「心との対話」を重ねることで、自分のよいところが見えてくる1冊。
18	若者に贈る言葉 光の見つけ方	国見修二／著 日本詩人クラブ会員	玲風書房	2008	159.7	一般	* 数行の言葉とイラスト 言葉は読み手の心に、未来に向けての自主的な行動を起こす働きかけになる。詩人であり現役教師の、豊饒な感性と体験から生まれた若者へのメッセージ。若人のこれからの人生に勇気と励みを与えてくれる名言集。
19	グサリとくる一言をはね返す心の護身術	バルバラ・ベルクハン／著 瀬野 文教／訳 コミュニケーショントレーニング、カウンセリングを行っている	草思社	2002	361.4	一般	* 戦略やアドバイスを箇条書き 「アタマにくる一言へのとっさの対応術」の著者の最新刊。苦手な相手との間合いの取り方から自分の感情のコントロールの仕方まで、人間関係を快適に保つために身につけておきたい最低限のスキルをわかりやすく解説。
20	仲間どうして(聞く・話す)ピア・カウンセリング入門 あなたも誰かの役に立つ！気軽にはじめよう、最も身近なカウンセリング	ヒューマックス／編	オーエス出版	2001	361.4	一般	* 図解あり (見開きより) 同じような環境や立場にいる、同じような経験や感情を共有する仲間が、日常の悩みや相談ごとなどを、気軽に話し合うことを、わたしたちは「ピア・カウンセリング」と読んでいます。(中略)人の話を心から聞いて相手の役に立つこと、人に貢献することが、他人から必要とされ、信頼できる人間関係を築き、自分も癒されることにつながるのです。

21	「人と会うのがつらい」と思ったら読む本	鴨下一郎／著 日比谷国際クリニック(心療内科医、医学博士)	新講社	2008	361.4	一般	* 8章構成:人間関係について「考え過ぎる」を楽にする／「赤面してしまうのがつらい」を治す／「大勢の人の中にいるのが怖い」を楽にする／「はっきりものをいうのが怖い」を治す／「人前で話すのが怖い」を楽にする／「雑談ができない」から人と会うのがつらい／対人恐怖を和らげる／社会不安障害に負けない 人間関係は本来、人生を豊かにしてくれるもの。しかしストレスまみれの現代人は、人間関係で悩み、疑心暗鬼になり、傷ついてばかり。本書では、いかにストレスなく、リラックスして「人と会うか」の方法を考える。
22	引っ込み思案な自分をラクにする本 最初の一步が簡単に踏み出せる方法	スーザン・ジェファーズ／著 佐藤 綾子／訳 心理学博士	大和書房	2002	361.4	一般	* 8章構成:あなたが引っ込み思案になってしまうワケ／「あたたかさ」にふれると人生は豊かになる／「本当の自分」を感じよう／孤独に打ち克つパワーをつける／「本当の自分」に自信をもつための「エブリバディ・トレーニング」／愛することも愛されることも難しくはない／友情こそが真の心の支えとなる／職場でいい人間関係をつくる方法 全米ミリオンセラー「とにかく、やってみよう!」の著者、スーザン・ジェファーズによる第2弾。人とつき合う不安を「自身」と「信頼感」に変える。大切な人とたしかかな心の結びつきが生まれる本。
23	人間関係ノート 人生をもっとラクに生きる心理学	金盛 浦子／著 東京心理教育研究所所長	三笠書房	2000	361.4	一般	* 事例あり 家族、恋人、同僚などの人間関係で悩んでいないか。心理カウンセラーである著者が優しくアドバイスした“人づきあいバイブル”。
24	心が強くなるクスリ 自信を生む「森田式健康法」改訂新版	大原 健士郎／著 浜松医科大学名誉教授(精神医学)	三笠書房	2007	493.7	一般	* 事例あり 自分に注意を向けすぎているうちは、強い自分も弱い自分も見えてこない。それではどこを見ながら、どのように歩けばよいのか…。そんな問題を解決し、無理なく、自然に、自分を強くする「森田式健康法」を紹介。
25	休み上手になる本 心身をリフレッシュさせる休養のコツ	関谷 透／著 初台関谷神経クリニック院長	実務教育出版	2005	498.3	一般	* グラフ、図解あり * 事例あり 30年以上、ビジネスマンやOLの心のトラブルの診療にあたってきた著者が、上手な休みの取り方、休日の過ごし方、心のギアチェンジをして全力疾走から少しスローダウンする生き方を提案。

●●●高知県立図書館の健康情報サービス●●●

「生きてほしい、あなたに。」

自殺予防ブックリスト

2009年9月 初版

高知県立図書館 利用サービスチーム／編

〒780-0850 高知市丸ノ内1-1-10

TEL.088-872-6307 FAX.088-872-6479

<http://www.pref.kochi.lg.jp/~lib/>

