

* * うつ病の早期対応と自殺予防 * *

-高知県自殺対策シンポジウム ブックリスト-

高知県立図書館に所蔵している本の一例です。
他にも様々な本がありますので、お気軽にお問い合わせください。

<目次>

- ★うつ病について知る
- ★その他のこころの病を知る
- ★職場でのストレスに対処する
- ★カウンセリング・こころの持ち方
- ★自殺を防ぐには

じゃあ、読もう。



健康情報サービスのご利用にあたっては、次の点にご留意ください

- 1) 健康情報サービスは、資料や情報の提供のみを行うものです。
特定の治療や薬を推奨するものではありません。
- 2) 図書館では、医療上のアドバイスはいたしません。
症状や、診断・治療・薬などについての判断等は、医療機関にご相談ください。
- 3) 医療に関する情報は高い頻度で変わっていきますのでご注意ください。

平成22年9月作成【高知県立図書館所蔵】

* うつ病について知る *

	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	内容(日販MARCより)
1	あなたの家族が心の病になったとき まわりの人はどう接したらよいのか？	久保田正春／著	法研	2009	493.7	心の病は家族みんなで治すもの。心の病気があらわれた時、まわりにいる家族はどのように対処すればよいのか、理解しやすいように、精神科の専門看護師たちが身につけるレベルの知識を平易に説明する。
2	入門うつ病のことがよくわかる本	野村総一郎／監修	講談社	2010	493.7	適切な治療が回復を早め、再発を防ぐ。うつ病とはどういう病気なのかを知ることから、治療の第一歩を始めよう。典型的なうつ病から気分変調症や非定型うつ病まで、原因、診断、症状、治療法を初歩から徹底図解する。
3	かくれ躁うつ病が増えている なかなか治らない心の病気	岩橋和彦／共著 榎本稔／共著 深間内文彦／共著	法研	2010	493.7	増え続ける自殺者。自殺の背景には、躁うつ病という気分障害がある。精神科医として活躍してきた一方躁うつ病を患った著者が、病気のあらましから、自己診断チャート、治療法、周囲の対応まで、わかりやすく説く。
4	<医師><看護師><患者・家族>によるうつ病の本	衛藤理砂／著 岡村志津英／著 宮城和子／著	岩波書店	2010	493.7	病院の選び方、日常生活の過ごし方、治療費や生活費のことなどを各々の経験をふまえて、具体的に語る。
5	「非定型うつ病」がわかる本 誤解されやすい新しい心の病	福西勇夫／編著	法研	2010	493.7	21世紀という現代社会に特徴的な心の病である「非定型うつ病」について、その実態を4人の専門家たちが解明。今までのうつ病との違い、治療と生活改善の方法、家族・周囲の人の関わり方などを解説する。
6	これでわかるうつ病のすべて	渡辺登／監修	成美堂出版	2010	493.7	うつ病をしっかりと理解することが適切な治療につながる。うつ病の要因と種類、症例や治療法、周囲のサポート法、再発防止と社会復帰などを、最新の研究成果を踏まえ、わかりやすく解説。新型うつも掲載。

7	双極性障害(躁うつ病)のことがよくわかる本	野村総一郎／監修	講談社	2009	493.7	家族や財産など、失うものが大きい双極性障害。しかし、その実情は正しく理解されていない。病気の見極め方から原因、症状、治療法、日常生活での注意点まで詳しく図解。併せて自己診断法も紹介。
8	非定型うつ病 パニック障害・社交不安障害	主婦の友社／編 貝谷久宣／監修	主婦の友社	2009	493.7	非定型うつ病はわがまま、自分勝手と誤解されやすい病気。関連性の高いほかの病気もあわせて、診断と治療についてわかりやすく解説する。さらに、最近増えた心のトラブルの原因・症状と最新治療法についても詳解。
9	ネガティブ・マインド なぜ「うつ」になる、どう予防する	坂本真士／著	中央公論新社	2009	S/493.7	ストレス充満の現代社会。「うつ」を発生させる心の働きを認知心理学や社会心理学の知見から明らかにする。心理テストや統計を用い、具体的・当事者的な理解を促す。「うつ」にならないための考え方や方法も紹介。
10	うつを克服する10のステップ うつ病の認知行動療法	ユーザー・マニュアル ゲアリイ・エメリイ／著 前田泰宏／監訳 東齊彰／監訳 鍵本伸明／訳 加藤敬／訳	金剛出版	2010	493.7	うつ状態やうつ病の症状で苦しんでいる人が、自分自身の力でうつを乗り越えて気分や状態を回復してくための方法を、認知行動療法に基づきステップ・バイ・ステップ形式で具体的に解説する。一部書き込み式。
11	新・薬を使わずに「うつ」を治す本	最上悠／著	河出書房新社	2010	493.7	うつ病治療は、薬を飲む前に自分自身でできることがある。本書は、専門医である著者が、セルフヘルプなどの実践方法を症状に合わせてやさしく解説する。うつから自分で抜け出すヒント満載。
12	「栄養と料理」2009年4月号 特集:「うつ」を食事で防ぐ		女子栄養大学出版部	2009	雑誌	さまざまなストレスで気力や体力が低下しやすい現代、うつ病は特別な病気ではなくなっています。自分や家族を守るためにはなにができるでしょうか？今月は、「心の生活習慣病」ともいえる「うつ病」予防を特集します。(まえがきより)
13	認知行動療法のすべてがわかる本	清水栄司／監修	講談社	2010	493.7	認知行動療法の丸わかり決定版。うつ病、パニック障害、社交不安障害、強迫性障害、PTSDなど、病気別に治療のポイントを完全図解。考え方・治療の流れ・受診のしかたを徹底解説する。
14	私の「うつ」を癒してくれた「禅」の教え 苦しみを成長に変える43のヒント	フィリップ・マーティン／著 原田優人／訳	創元社	2010	493.7	苦しみや悲しみの中でも、人は心を開いて学ぶことができる。精神科ソーシャルワーカーとして、多くのうつ病患者と向き合い、みずからもううつになった経験をもつ著者が語る、回復への43のアドバイス。
15	うつで困ったときに開く本	香山リカ／著	朝日新聞出版	2009	S/493.7	今や、7人に1人がかかるともいわれる「うつ」。その症状や治療については、まだまだ理解が不足している。満たされぬ人々に寄り添い続ける気鋭の精神科医が贈る、悩める人のための「読む常備薬」。
16	対人関係療法でなおすうつ病 病気の理解から対処法、ケアのポイントまで	水島広子／著	創元社	2009	493.7	うつ病の正しい理解と対処法を患者や家族、友人、職場の人たちなど、対人関係的な視点を中心に解説し、具体的なアドバイスを示す。うつ病を理解する書としても、対人関係療法の入門書としても手に取りやすい1冊。

17	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	大泉書店	2006	493.7	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。
18	若者の「うつ」「新型うつ病」とは何か	傳田健三/著	筑摩書房	2009	S/493.7	若い人たちに見られる「新型うつ病」とはどのようなものか。なりやすい体質や性格はあるのだろうか。思春期・青年期にかかりやすい「うつ」について、気づき、立ち直るための対処法をわかりやすく解説する。
19	10代の子どものうつ病症状と治し方	新井慎一/監修	西東社	2009	493.9	小中高生を対象とした、子どものうつ病に対する理解を深める1冊。子どもならではの症状と治療法、接し方などを図解、イラスト満載で丁寧な解説する。うつ病の疑問Q&Aも掲載。
20	思春期の「うつ」がよくわかる本	笠原麻里/監修	講談社	2009	493.9	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。
21	良い子のところが壊れるとき 不思議な「心」のメカニズムが一目でわかる	山登敬之/監修	講談社	2010	493.9	良い子をおそううつ病、摂食障害、引きこもり…。子どもが壊れる前に親がすべきことは何か。多くの子を救ってきた専門医が、危機に陥る現代の複雑な子どもの心理を徹底解説する。
22	子どもの心をストレスから守る本	笠原麻里/監修	講談社	2010	493.9	子どもは大人と同じように、ストレスに囲まれて生きている。言動や体の不調は小さなサイン。子どものストレスサインの見つけ方から対応法までを、イラスト・図表満載でわかりやすく解説する。
23	老年期うつ 見逃されやすいお年寄りの心	高橋 祥友/著	講談社	2006	493.7	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。
24	うつ病治療常識が変わる NHKスペシャル	NHK取材班/著	宝島社	2009	493.7	うつ病人口100万人。2人に1人は再発し、3人に1人は薬が効かない…。大きな反響を呼んだ番組の単行本化。“不適切”な投薬と診断の実態と、医療現場の最前線から最新の成果を伝える1冊。
25	こころを見つめたいあなたへ こころの病の小さな診察室から	小松信明/著	角川学芸出版	2009	493.7	うつ病・摂食障害・不登校・リストカット・ひきこもり…。山形の小さな診察室で40年間力ウンセリング治療にあたり、何人も患者に寄り添ってきた現役医師による、母と子の絆と、子育てに関するお話。
26	「うつ」から救う言葉、「うつ」にする言葉	河野裕子/著	講談社	2009	493.7	「言葉」で、「うつ」はよくなる、悪くなる。言葉の受け止め方とかけ方次第で、心を楽にすることができる。隣のうつな人に接する方法、うつな自分を癒やす方法を、実例からわかりやすく紹介する。

27	行動する「うつ」へ 自助努力とうつ社会のサバイバル法	上野玲／著	日本評論社	2009	493.7	「うつ」は誰もがなりうる心の疲労。特権でも特殊な才能でも、また、社会から庇護されなければいけない障害でもない。医者や薬に頼らずに、そして「うつに甘えず」に、社会への一歩を踏み出そう。
28	うつから帰って参りました 新装版	一色伸幸／著	アスコム	2009	916/イツ	「私をスキーに連れてって」「彼女が水着にきがえたら」など、数々の作品を手がける人気脚本家書いた、爆笑と感涙のうつ病体験記。うつ病に罹っている人を家族、恋人、友人に持つ人に贈る1冊。
29	わたしは働くうつウーマン	安部結貴／作 大葉リビノまんが	小学館	2009	493.7	バリバリのキャリアウーマンだった「わたし」は、うつ病になり会社を退社。その後フリーライターになり、仕事を続けているが…。実体験をもとに、うつ病シングル・ウーマンの生活を描いたコミックエッセイ。
30	やっぱり今日も病んでいる (注)うつ病	藤臣柊子／著	ウェッジ	2009	493.7	ずっとずっとうつだった。気付けば20年以上。なのに、うつだけではなかった。うつ病、パニック障害、双極性障害…、「脳みそ系」の病と23年つきあってきた漫画家が、赤裸々に語り尽くした“うつ人生”のすべて。

* その他のこころの病を知る *

	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	内容(日販MARCより)
31	統合失調症の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	伊藤順一郎／監修 地域精神保健福祉機構(コンボ)／監修	講談社	2010	493.7	地域精神保健福祉機構で行った、統合失調症の本人と家族のアンケートをもとに、普段の生活で感じている様々な苦労や悩み、それを解決するヒントを紹介。回復をあと押しする本人、家族の心のありかたを徹底図解する。
32	家族が知りたい統合失調症への対応Q&A	高森信子／著	日本評論社	2009	493.7	親が変われば、子どもも変わる。子どもの気持ちを受け止めて、徹底的に話を聞こう。本書では、再発防止のための会話のコツを伝授。決してマニュアル化されない、魔法のような高森流SSTの会話術をまとめた決定版。
33	統合失調症治療・ケアに役立つ事例集	春日 武彦／監修 主婦の友社／編	主婦の友社	2008	493.7	統合失調症の特徴的な症状を29の実例で紹介。早く病気に気づくために家族ができること、急性期・消耗期にどう対処したらよいかなど、診断や治療への疑問に答えま
34	内気・不安 社会不安・対人ストレスを克服する認知行動療法メソッド	マーティン・M. アンソニー／著 中里京子／訳	創元社	2010	493.7	人間関係が苦手だと感じたり、人前で行動するのが不安と感じる人は多い。本書では、そんな人のために、若干緊張しながらも、自然に行動し、人と交流できるようになるための10の解決法をわかりやすく解説する。
35	パニック 不安発作を克服する認知行動療法メソッド	マーティン・M. アンソニー／著 ランディ・E. マッケイブ／著 中里京子／訳	創元社	2010	493.7	突然動悸や息苦しさなどに襲われ、強い不安を感じるパニック発作を特徴とするパニック障害。本書では、そのパニック障害やパニック発作に対処するのに役立つ10の解決法をわかりやすく解説する。

36	対人関係療法でなおす社交不安障害 自分の中の「社会恐怖」とどう向き合うか	水島広子／著	創元社	2010	493.7	人付き合いにおいて様々な支障を及ぼす「社交不安障害」についての理解、症状の特徴、対人関係の関わり、治療法などを、対人関係療法の視点からやさしく解説する。対人関係療法シリーズ第2弾。
37	不安障害がよくわかる本	福西勇夫／監修	主婦と生活社	2008	493.7	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。
38	イライラ・落ち込みが激しいときの本 みんなの女性外来	対馬ルリ子／総監修	小学館	2009	495	抑えられないイライラも、クヨクヨしてうつな気分も、あきらめないで。精神科・心療内科だけでなく、婦人科や内科、漢方やスポーツトレーナーまで各分野の専門家が、心のトラブルの解決法を紹介する。
39	眠れなくてつらい！を解決する本	対馬ルリ子／総監修	小学館	2010	498.3	眠れないのは女性ホルモンの乱れやダイエットのせいかも。睡眠薬のことも知って“眠れる人”になろう。内科、産婦人科、漢方、精神科など各分野の専門家が、様々な角度からアドバイスする。
40	図説認知症高齢者の心がわかる本	平澤秀人／著	講談社	2010	493.7	認知症には、症状の進行につれて変化する4つの心のステージがある。認知症の概要から、心の変化、心のステージ別言動と心の動きとの向き合い方などを紹介。今どのステージにいるかがわかる心の状態チェックも掲載。
41	患者と家族を支える認知症の本	長谷川嘉哉／著	学研メディカル秀潤社	2010	493.7	「認知症」は世の中に正しく理解されていないばかりか、多くの誤解を生んでいる。本書では、認知症専門医の著者の体験をもとに、認知症患者を理解し、温かく支援できるケアのコツをイラストを用いて具体的に紹介。
42	〈医師〉〈看護師〉〈患者・家族〉による認知症の本	三宅貴夫／著 堀内園子／著 内田勝也／著	岩波書店	2010	493.7	最初に認知症と診断されたときの患者本人との向き合い方、最新の治療法、介護・看護の方法、家族の気持ちの持ち方などを綴る。
43	愛した人がBPD(=境界性パーソナリティ障害)だった場合のアドバイス 精神的にも法的にもあなたを守るために	ランディ・クリーガー／著 キム・A. ウィリアムズ／著 荒井秀樹／訳 佐藤美奈子／訳	星和書店	2008	493.7	BPDを持つ人の感情はいかに激しいか。BPDを持つ人に関わる人に向けた「ハウツー」書。はれものに触るような体験をしている、または虐待的な行動に直面しているBPDではない人に、実践的なアドバイスを送る。
44	BPD(=境界性パーソナリティ障害)をもつ子どもの親へのアドバイス 両親が自分や家族を犠牲にすることなくBPDを持つ子を援助するために	ランディ・クリーガー／著 キャスリーン・ウインクラー／著 ポール・メイソン／著 荒井秀樹／訳 佐藤美奈子／訳	星和書店	2008	493.7	境界性パーソナリティ障害は、気分の変動が激しく、しがみつきや自傷行為が現れる障害。子どもの言動に悩む親、家族の問題を扱う専門家に、境界性パーソナリティ障害を持つ子どもと付き合う方法をわかりやすく示す。
45	強迫性障害のすべてがわかる本	原田誠一／監修	講談社	2008	493.7	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。

46	アルコール依存症の早期発見とケアの仕方 通院でケアする！	世良守行／著	日東書院本社	2010	493.1	飲酒運転、家族への虐待、迷惑行為、ひきこもり…。アルコール依存症は、入院しなくても通院で治せる。治療に前向きに取り組むコツ、早期発見と治療のしかた、家族の対応法など解説する。
47	依存症と家族	斎藤学／著	学陽書房	2009	493.7	家族が変わる時、回復が始まる。多くの臨床例から、様々な依存症のメカニズムを解き明かし、回復のために家族がどう対応すべきかをわかりやすく紹介する。自分の人生を取り戻すための1冊。
48	アルコール依存(いぞん)の人はなぜ大事なときに飲んでしまうのか	仮屋暢聡／著	阪急コミュニケーションズ	2009	493.1	日本のアルコール依存症予備軍は約80万人。知らないうちに進行するアルコール依存にならない方法、依存から脱却する方法、対処法を詳述。アルコール依存進行度合チェック表付き。人生を酒で失敗しないための1冊。
49	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	主婦の友社	2007	493.7	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。
50	焦らなくてもいい「拒食症」「過食症」の正しい治し方と知識	水島広子／著	日東書院本社	2009	493.7	善意であるものをプラスの形で生かすには、病気についての正しい知識が必要。本書では摂食障害について、病態、身体・生活に及ぼす影響、悪循環からの抜け出し方、関連のある病気などを、わかりやすく解説する。

職場でのストレスに対処する

	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	内容(日販MARCより)
51	精神科産業医が明かす職場のメンタルヘルスの正しい知識	吉野聡／著 松崎一葉／監修	日本法令	2009	498.8	本書では、筆者の精神科を専門とする産業医の経験から、指針や手引きを具体的にどのように使いこなすのか、そして企業が今、心の健康問題を減らすために何をすべきなのかについて、実践的に解説をしていきたいと思えます。(「はじめに」より)
52	プロに聞く「職場のうつ」メンタルヘルス対策 社労士・産業医・精神科医	中村雅和／著 中辻めぐみ／著	労働調査会	2009	498.8	うつ病に関しては「自殺の原因となっている」(中略)などの知識も、以前に比べるとずいぶん浸透してきていると感じます。しかしながら、企業におけるメンタルヘルスの労務管理となると、まだまだ「やり方がわからない」という人事・総務担当者が大半のようです。(「はじめに」より)
53	プロに聞く部下を持つ人のためのメンタルヘルス対策 社労士・産業医・精神科医による	中村雅和／著 中辻めぐみ／著 福本正勝／著 高野知樹／著	労働調査会	2010	498.8	上司と部下のためのメンタルヘルス、ハラスメント対策の書。管理監督者の役割、パワハラへの対応から、部下と上司の心の健康を保つための仕組みづくり、職場問題の解決方法などを、豊富な事例・具体策で学ぶ。
54	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	秀和システム	2009	498.8	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。
55	ビジネスマンの精神科	岩波明／著	講談社	2009	493.7	リストラ、残業代カット、雇用不安などから生じる「心の病」の症例と治療法を丁寧に解説。うつ病・うつ状態、パニック障害、神経症のケーススタディから、職場環境の改善まで、すぐに役立つガイド。

56	産業医のための精神科医との連携ハンドブック 改訂新版	産業医科大学精神医学教室／編 中村純／監修 吉村玲児／監修 和田攻／監修	昭和堂	2009	498.8	産業医と精神科医の立場からの具体的な考えを意見交換して、メンタルヘルスの理解と実際の対処法を、初心者にもわかりやすく提示。実践的メンタルヘルスケア対策の最新ハンドブック。
57	健康で安全に働くための基礎 ディーセント・ワークの実現のために	細川汀／編著	文理閣	2010	366.9	人間らしく働くために、職場の安全、疲労の回復など、いのちと健康を今こそ問い直す時。過労死、保育者病、チェッカー病などを最初に明らかにした著者からの熱いメッセージ。
58	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	中央法規出版	2007	366.9	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、自分で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。
59	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	講談社	2007	498.8	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。
60	クレーマー時代のへこまない技術 お客様の苦情・クレームですり減らないマインドヘルスの保ち方	林 恭弘／著	阪急コミュニケーションズ	2007	673.3	お客様相談室に申し出てくる人が本当に求めているのは、心の事情に歩み寄り理解してくれること。苦情・クレームで磨り減らないマインドヘルスの保ち方をプロカウンセラーが伝授する、「お客様相談室」の相談室的書。

カウンセリング・こころの持ち方

	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	内容(日販MARCより)
61	カウンセリング・心理療法の基礎 カウンセラー・セラピストを目指す人のために	金沢 吉展／編	有斐閣	2007	146.8	現実のカウンセラーやセラピストの実践を紹介しながら、理論に加えて学んでおくべき基礎的な知識や考え方を、新しい研究成果にふれつつ、わかりやすく解説する入門テキスト。
62	カウンセリング・ガイドブック	倉光 修／編集 桑原 知子／編集	岩波書店	2007	146.8	カウンセリングとは何か、不登校、神経症などの多様な「心の問題」にカウンセラーはどのように対応するのか…。現役のカウンセラーがやさしく解説する。これからカウンセリングを受ける人のためのFAQも収録。
63	カウンセリングで何ができるか	信田 さよ子／著	大月書店	2007	146.8	生々しい現実と果敢に向き合い、具体的に現実的な解決をめざすアクティブなカウンセリングの真実。本書は、クライアントの主訴をどう捉え、分析し、いかに問題を解決していくか、そのプロセスを明らかにする。
64	こころ相談室へようこそ 11人のカウンセラーが語る自分の心と上手につきあうヒント	こころ相談.com／編	はまの出版	2007	146.8	カウンセリングに関する基本的な疑問をはじめ、心に抱えている悩みや問題への対処法、日々の生活を心地よくするためのヒントなどを、11人のプロカウンセラーがわかりやすく紹介。悩みやストレスを抱える人必読。
65	心をはなれて、人はよみがえる カウンセリングの深遠	高橋 和巳／著	筑摩書房	2007	146.8	自分をまるで他人であるかのように眺める、それがどんな心の状態なのか。苦悩する心はどのように解決されるか。精神科医である著者が、カウンセリングの具体的な事例を通して探るとともに、心の深遠を解き明かす。

66	自己評価メソッド 自分とうまくつきあうための心理学	クリストフ・アンドレ／ 〔著〕 高野優／訳	紀伊国屋書店	2008	146.8	落ち込んだり優越感にひたったり。人と自分を比べて揺らぐ自己評価。恋愛・子育て・友人・仕事。すべての人間関係に効く33の処方箋。ロングセラー「自己評価の心理学」待望の実践編。
67	傾聴術 ひとりで磨ける“聴く”技術	古宮昇／著	誠信書房	2008	146.8	悩み苦しむ人を支える専門家に必要な技術である傾聴技法の、今までにない独学用テキスト。傾聴の基礎にある来談者中心療法の真髄を、9つの練習問題から実践的にかみ砕いて説明。本音を引き出すプロの技を伝授する。
68	いのちに触れるコミュニケーション	中井吉英／編 大東肇／編 菅原努／監修	オフィスエム	2009	141.2	五感が及ぼすところの癒しとからだのメカニズムを、自然科学と社会科学で解き明かす五感シリーズ・最終巻。アロマセラピーから能の世界まで、「触れる」をキーワードに、触れあうことと心の働きについて解明する。
69	悩み方のレッスン 「助けて」と言えないあなたへ	ジュリアン・ショート／ 著 三宅真砂子／訳	日本放送出版協会	2010	159	全ての悩みに通用する解決の第一歩は自分を好きになること。若者のうつに長年取り組んできた精神科医が綴る、人間の心理に深く分け入り導き出した、自分でいることに幸せを感じられるようになる悩み解決法。
70	折れない心の作り方	齋藤孝／著	文藝春秋	2008	159	今の時代、心がポキッと折れてしまう青年がなぜ多いのか。正しい「自己肯定力」を習得し、真に必要な人間力をつけるための本。「縁」を大事にする、人と深く関わる、アイデンティティの根を張るなどを解説。
71	老いも、孤独もわるくない 老いの鬱に負けない生き方	齋藤 茂太／著	青萌堂	2007	159	「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。
72	若者に贈る言葉 光の見つけ方	国見修二／著	玲風書房	2008	159.7	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。
73	へこたれない	鎌田實／著	PHP研究所	2009	490.4	つらいことや悲しいことがあった時、生きるのがイヤになった時、「へこたれない」と口ずさむと、眠っていた力が蘇える。人と人との支えあいの中で力強く人生を歩む人々を描いた、元気になるエッセイ集。

* 自殺を防ぐには *

	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	内容(日販MARCより)
74	もしもし、生きてていいですか？	篠原鋭一／著	ワニブックス	2010	188.8	テレビ・ラジオなどで報道され、反響を呼んだ、24時間いつでも自殺志願者からの相談電話を受ける篠原鋭一住職の活動とメッセージを収めた渾身の1冊。生きることに迷い、疲れた人の心に響く、救いのメッセージ。
75	闇の中に光を見いだす 貧困・自殺の現場から	清水康之／著 湯浅誠／著	岩波書店	2010	368.2	貧困・自殺支援の現場から見た日本社会の課題、「生き心地のよい社会」への希望を語る、注目の対論。

76	少年の自殺と児童虐待を防止する10の法則	宇田川信一／著	青林堂	2009	368.3	大人が守る、子どもの自殺。子どものサインを見落とさない10の法則を語る。著者が警視庁少年第一課長時代の体験をもとに、児童虐待と少年の自殺防止について書いた渾身の1冊。
77	自殺予防学	河西千秋／著	新潮社	2009	368.3	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剖。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。
78	自殺と向き合う	浅野弘毅／編 岡崎伸郎／編	批評社	2009	368.3	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。
79	強いられる死 自殺者三万人超の実相	斎藤貴男／著	角川学芸出版	2009	368.3	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。
80	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	三省堂	2008	368.3	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。
81	メンタルヘルスとソーシャルワークによる自殺対策	大山博史／編著 渡邊洋一／編著 大野裕／監修	相川書房	2008	369.9	本書は、精神医療・保健分野と社会福祉分野の専門家の協力を得て作成した、これまでにない試みの書籍である。(中略)自殺対策はさまざまな職種、立場の人たちが力を合わせて複合的に行ってこそ、その力が十分に発揮できるものである。(「はじめに」より)
82	自殺予防マニュアル 地域医療を担う医師へのうつ状態・うつ病の早期発見と対応の指針 第2版	日本医師会／編集 西島 英利／監修 神庭 重信／執筆 高橋 祥友／執筆 中村 純／執筆	明石書店	2008	493.7	年間3万人を超える自殺者のなかには、精神疾患を有している者も多く、なかでもうつ病であった者の割合が高いことが指摘されている。自殺予防を精神科だけの問題ではなく、医療従事者全体の問題ととらえ、対応方法を紹介する。
83	子どもよ死ぬな！	湊川 栄太／著	ポプラ社	2007	159	なぜ「いじめ自殺」は起こるのか。どうすれば食い止められるのか…。引きこもり、暴走族、売春する中学生など、数々の子どもたちを救い、自らも大病を乗り越えた著者による、悩める人へのメッセージ。
84	あなたの「死にたい、でも生きたい」を助けて	高橋 祥友／〔著〕	講談社	2007	S/368.3	自殺は「自殺しか解決法はない」と思いこんだ末の、強制された死だ。大切な人の「救いを求める叫び」に気づこう。世代で微妙に変わる特徴と、遺された人の心の支援を紹介。自殺者3万人時代をストップさせる処方箋。
85	自殺が減ったまち 秋田県の挑戦	本橋 豊／著	岩波書店	2006	368.3	日本で最も自殺率の高い地域・秋田県。その秋田県に「自殺が減ったまち」がある。なぜ減ったのか。かつてない規模で行われた自殺予防対策の全貌とは。その中心にいた著者が、日本の自殺予防対策の最前線を描き出す。
86	人はなぜ自殺するのか 心理学的剖検調査から見えてくるもの	張 賢徳／著	勉誠出版	2006	493.7	生き物である人間がなぜ、生存本能に反する行為である自殺を行うのか。優れた研究成果をあげている著者が、詳細な実地調査に基づいて、多元的な要因をもつ自殺という複雑な現象に光を当て、その実態と予防策を探る。