

学術メディアセンター第8回企画展示「こころの健康」展示資料リスト

テーマ	書名	編著者	出版社	出版年月	資料ID	請求記号	
こころの健康を保つ	1	こころのセルフケア ストレスから自分を守る20の習慣	中村延江, 近本洋介著	金子書房	2019.3	710026714	146.8/Nak
	2	ひとりりでできるこころの手あて—セルフケアがわかる本(三訂版)	八巻香織著; ティーンズポスト編	太郎次郎社エディタス	2020.12	710026730	146.8/Yam/3ed
	3	よくわかるアサーション: 自分の気持ちの伝え方: 自分も相手も大切に、気持ちのよい自己表現 (セレクトbooks) (こころのクスリbooks)	主婦の友社編	主婦の友社	2013.1	710026749	361.45/Syu
	4	がまんしなくていい	鎌田寛著	集英社	2013.4	710026765	491.371/Kam
	5	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	710026790	493.72/Mat
	6	繊細すぎてしんどいあなたへ: HSP相談室 (岩波ジュニア新書, 919)	串崎真志著	岩波書店	2020.5	710026900	498.39/Kus
	7	心療内科医が教える家庭でできるセルフメンタルケア	山岡昌之監修	徳間書店	2020.6	710026919	498.39/Yam
	8	身近な人がうつかなと思ったら読む本	和田秀樹著	小学館	2016.4	710026820	493.764/Wad
	9	人生に美を添えて	大村智著	生活の友社	2015.7	900253185	704/Omu
	10	生きがいに気づく、いい言葉: 心が楽になる処方箋	樋野興夫著	PHP研究所	2020.12	800534255	QZ201/Hin
	11	マンガでわかる自律神経を整える習慣・運動・メンタル	小林弘幸監修; かたしな, サイドランチマンガ	池田書店	2018.1	800523288	WB141.4/Kob
	12	図解新型コロナウイルスメンタルヘルス対策	亀田高志著	エクスナレッジ	2020.7	800531604	WC501/Kam
	13	コロナのせいにしてみよう。: シャムズの話	國松淳和著	金原出版	2020.6	800530683	WC501/Kum
	14	ナースの心がラクになる!すぐやるストレス解消術	久持修著	学研メディカル秀潤社	2015.12	900264136	WY87/His
	15	頑張るナース・対人援助職のための"読む"こころのサプリ	宇野さつき著	南江堂	2020.2	900264144	WY87/Uno
こころのケア	16	対人援助と心のケアに活かす心理学 (有斐閣ストゥディア)	鈴木伸一編著; 伊藤大輔 [ほか] 著	有斐閣	2017.3	710,026,692	140/Suz
	17	看護現場でいきるカウンセリング	小玉正博, 松井豊編	サイエンス社	2014.2	710019190	146.8/Hat/4
	18	居るのはつらいよ: ケアとセラピーについての覚書 (シリーズケアをひらく)	東畑開人著	医学書院	2019.2	710026722	146.8/Tou
	19	対人援助職のための精神医学講座: グループディスカッションで学ぶ	西園マーハ文著	誠信書房	2020.11	710026781	493.7/Nis
	20	うつ病の毎日ごはん: 国立精神・神経医療研究センターの医師と管理栄養士が教える (食事療法はじめの一步シリーズ)	功刀浩, 今泉博文著	女子栄養大学出版部	2015.4	710026811	493.764/Sho
	21	心身症: 身体の病からみたこころの病 (思春期のこころと身体Q&A, 4)	高尾龍雄編著	ミネルヴァ書房	2018.2	710026838	493.93/Shi/4
	22	ストレスチェック時代のメンタルヘルス: 労働精神科外来の診察室から	天笠崇著	新日本出版社	2016.10	710026935	498.8/Ama
	23	職場の健康がみえる (健康がみえるシリーズ)	医療情報科学研究所編集	メディックメディア	2019.12	900255323	WA400/Ken/a
	24	ストレスチェック面接医のための「メンタル産業医」入門 改訂第2版	櫻澤博文著	日本医事新報社	2018.1	800518861	WA495/Sak/2ed
	25	国立がん研究センターのこころと苦痛の本: こころと体のつらさを和らげるためにできること: 信頼度ナンバーワン!	清水研, 里見絵理子, 若尾文彦監修	小学館クリエイティブ	2018.02	800523768	WB310/Kok
	26	DSM-5精神疾患の診断・統計マニュアル	American Psychiatric Association [編]; 高橋三郎, 大野裕監訳; 染矢俊幸 [ほか] 訳	医学書院	2014.6	800487222	WM15/Ame/5ed
	27	多職種でひらく次世代のこころのケア	日本精神神経学会多職種協働委員会編	新興医学出版社	2020.7	800531396	WM62/Nip
	28	はじめての精神科: 援助者必携 第3版	春日武彦著	医学書院	2020.4	800534662	WM100/Kas
	29	研修医のための精神科ハンドブック	日本精神神経学会医師臨床研修制度に関する検討委員会編集	医学書院	2020.6	800530667	WM100/Nip
	30	エキスパートに学ぶ精神科初診面接: 臨床力向上のために	日本精神神経学会精神療法委員会編集	医学書院	2018.6	800516281	WM100/Nip
	31	あらゆる診療科でよく出会う精神疾患を見極め、対応する: 適切な診断・治療と患者への説明、専門医との連携のために (ジェネラル診療シリーズ)	堀川直史編	羊土社	2013.4	800491459	WM140/Hor
	32	もしも患者に“うつ”を見つけたら: 緩和ケア・支持療法中の患者のこころの最前線	朝田隆 [ほか]編集委員	医薬ジャーナル社	2018.1	800518721	WM171/Dep/3
33	不安障害診療のすべて (精神科臨床エキスパート / 野村総一郎 [ほか] 編集)	塩込俊樹, 松永寿人編集	医学書院	2013.5	800480171	WM172/Shi	
34	本当にわかる精神科の薬はじめの一步: 具体的な処方例で経過に応じた薬物療法の考え方が身につく! 改訂版	稲田健編	羊土社	2018.3	800515528	WM402/Ina/2ed	
35	子どものこころの診療ハンドブック (日本総合病院精神医学会治療指針, 7)	日本総合病院精神医学会児童・青年期委員会編集	星和書店	2016.11	800534689	WS350/Nip	
36	はじめてのフォーカスチャータリング: 情報開示とケアの質を高める精神科看護記録の実際 第2版	焼山和恵著	医歯薬出版	2020.9	900260220	WY160/Yak/2ed	

良質な睡眠	37	睡眠障害の子どもたち：子どもの脳と体を育てる睡眠学（子どものころの発達を知るシリーズ / 齊藤万比古, 市川宏伸, 本城秀次監修, 06)	大川匡子編著	合同出版	2015.8	710026854	493.937/Kod/6
	38	女性ホルモンが整うオトナ女子の睡眠ノート	坪田聡著	総合法令出版	2020.11	710026897	498.36/Tsu
	39	自律神経の名医が実践「寝入りが9割」の睡眠技術(ポブラ新書; 161)	小林弘幸著	ポブラ社	2018.11	800523261	WB141.4/Kob
	40	睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン	睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン作成委員会編集	南江堂	2020.7	800531124	WF143/Nip/2020
	41	睡眠がみえる!: 睡眠が見えれば、睡眠が診れる	河合真著, 立花直子著	金芳堂	2019.9	800524543	WL108/Kaw
	42	睡眠学 第2版	日本睡眠学会編集	朝倉書店	2020.11	800532678	WL108/Nis/2ed
	43	好きになる睡眠医学: 眠りのしくみと睡眠障害 第2版(好きになるシリーズ)	内田直著	講談社	2013.4	800480244	WM188/Uch/2ed
ライフサイクルと こころ	44	絵本はこころの架け橋 (大人のための絵本セラピー, 2)	岡田達信著	瑞雲舎	2016.2	710026684	019.53/Oka/2
	45	よくわかる高齢者心理学 (やわらかアカデミズム・「わかる」シリーズ)	佐藤眞一, 権藤恭之編著	ミネルヴァ書房	2016.6	710026706	143.7/Sat
	46	働く人のための感情資本論: パワハラ・メンタルヘルス・ライフハックの社会学	山田陽子著	青土社	2019.11	710026757	366.94/Yam
	47	大学生のためのメンタルヘルスガイド: 悩む人、助けたい人、知りたい人へ(シリーズ大学生の学びをつくる)	松本俊彦編	大月書店	2016.7	710024738	377.9/Mat
	48	ココロとカラダの不調を改善するやさしい東洋医学: 冷え 不眠 更年期障害 肩こり	伊藤隆, 木村容子, 蛭子慶三監修	ナツメ社	2016.8	710024509	490.9/Ito
	49	14歳からの精神医学: 心の病気がつてなんだろう 新版	宮田雄吾著	日本評論社	2021.1	710026773	493/Miy
	50	自傷・自殺する子どもたち (子どものころの発達を知るシリーズ / 齊藤万比古, 市川宏伸, 本城秀次監修, 01)	松本俊彦著	合同出版	2014.3	710026846	493.937/Kod/1
	51	子どものための精神医学	滝川一廣著	医学書院	2017.4	710026862	493.937/Tak
	52	からだどこころを整える: 女性の不調をやわらげる暮らしのコツ100	田中のり子著	エクスナレッジ	2020.1	710026870	495.3/Tan
	53	妊娠・出産・子育てをめぐるこころのケア: 親と子の出会いからはじまる周産期精神保健 (別冊発達, 32)	永田雅子編著	ミネルヴァ書房	2016.9	710026889	495.5/Nag
	54	カラダにも効く「心のクスリ」: 日々ストレスにさらされている、これは「あなた」の物語	安岡博之著	玄文社 (発売)	2020.6	710026927	498.39/Yas
	55	ここからはじめる働く人のポジティブメンタルヘルス: 事例で学ぶ考え方と実践ポイント	川上憲人著	大修館書店	2019.6	710024355	498.8/Kaw
	56	働く女性のストレスとメンタルヘルスケア	丸山総一郎編	創元社	2017.3	710023545	498.8/Mar
	57	メンタル・タフネス: はたらく人の折れない心の育て方	下野淳子著	経団連出版	2016.1	900239441	498.8/Shi
58	研修医のための人生ライフ向上塾!	鈴木瞬著	日経BP社	2019.3	800526597	W20/Suz	
59	「はたらく」を支える!女性のメンタルヘルス	丸山総一郎編著	南山堂	2017.11	800511395	WA491/Mar	
60	クロストークから読み解く周産期メンタルヘルス	岡野禎治 [ほか] 編集	南山堂	2016.8	800518195	WQ210/Oka	
61	これからはじめる周産期メンタルヘルス: 産後うつかな?と思ったら	宗田聡著	南山堂	2017.5	800534670	WQ210/Sou	
体験談	62	ツレと貂々、うつの先生に会いに行く (朝日文庫, [ほ15-6])	細川貂々, 大野裕著	朝日新聞出版	2013.11	710026803	493.764/Hos
	63	うつ病九段: プロ棋士が将棋を失くした一年間 (文春文庫, [せ-6-2])	先崎学著	文藝春秋	2020.7	710026943	796.021/Sen
	64	ツレがうつになりました。(幻冬舎文庫, ほ-5-2)	細川貂々著	幻冬舎	2009.4	710026951	916/Hos
	66	うつ時々、躁: 私自身を取り戻す (岩波ブックレット, No.992)	海空るり著	岩波書店	2019.2	710026960	916/Mis
	67	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	710026978	916/Tan