

専門図書室からのお知らせ

福岡市市民福祉プラザ（ふくふくプラザ）2階の 福祉図書・情報室 です。
「朝から気持ちが落ち込んでいる」「何もやる気が出ない」「眠りが浅く何度も目が覚めてしま
う」そのような人はもしかしたらうつ病かもしれません。今回は“うつ病”についての資料を紹介
します。

『元サラリーマンの精神科医が教える 働く人のためのメンタルヘルス術』

精神的な不調を感じた場合はどうしたら？休職するための準備は何をすればいい？精神的
な不調を自覚した人に向けて、病院・医師の選び方や治療・薬についての知識と回復までの
段階を具体的に解説する。また、回復して、前よりよくなるためのアドバイスを収録。

尾林 誉史 著 あさ出版 2022 年発行

『うつ病で 20 代全部詰んでたボクが回復するまでにやったこと』

うつ病 9 年目、20 代はほぼうつ病の著者が、回復のためにやってみて本当に効果があったこ
とを「マインド編」「思考編」「生活習慣編」「人間関係編」「仕事編」の 5 つの LEVEL で紹介。

デラさん 著 サンクチュアリ出版 2022 年発行

『うつ病のリワークガイド』

精神科医としてうつ病リワーク研究会を発足し、うつ病の人の復職を支援してきた著者が、う
つ病で休職している人が復職するために気を付けたいことを紹介する。復職への準備やタイ
ミング、体調の判断の仕方など職場に慣れていく方法を解説。また、リワークプログラムや休職
に関連する法律等も収録。

五十嵐 良雄 著 法研 2022 年発行

『どうする？家族のメンタル不調』

家族がうつ病になったときに病院を選ぶポイントや、メンタルが不調な家族への接し方を収録。
また、患者本人が自己判断で支援を拒否するなどの困った事態への対処の仕方など、ケアする
人が抱えがちな悩みを Q&A 方式で解説。

井上 智介 著 集英社 2022 年発行

『ウルトラ図解 双極性障害』

双極性障がいとは、気分が著しく高揚する「躁状態」と、気分が極端に落ち込む「うつ状態」をく
り返す病気。双極性障がいのタイプや基本的な症状、原因と背景、治療方法、再発を防ぐた
めの生活習慣などを解説。

野村 総一郎 監修 法研 2021 年発行

『別冊 NHK きょうの健康 家族のためのうつ病 知っておきたい声のかけ方、支え方』

うつ病が疑われるさまざまなこころの症状や体の症状をあげ、うつ病を疑うきっかけを紹介する。家族がうつ病になったときに知っておきたい事柄を解説し、病院の受診の仕方や治療の進め方、薬の効果、うつ病になった家族へ寄り添う方法を収録。

神庭 重信 著 NHK 出版 2021 年発行

『うつ・適応障害・双極性障害 心の名医 7 人が教える最高の治し方大全』

重度のうつ病かを判断する基準は？眠ることができないのはうつ病だから？うつ病の薬の副作用は？仕事は休んだ方がいい？うつ病や適応障害、双極性障害といった心の病気に関する疑問 144 問に専門医が回答。

文響社 2021 年発行

『もっと知りたい双極性障害 ココロの健康シリーズ』

つらい双極性障害をうまくコントロールするためにはどうしたらいいのか。病気を受け入れるための過程を 4 段階に分け、克服までの心の状態を紹介する。また、躁うつ症状や治療の方法、薬、最新研究などをわかりやすく解説。

加藤 忠史 監修 翔泳社 2020 年発行

★資料を借りるには

氏名と住所が確認できるもの（運転免許証、健康保険証など）を、お持ちください。

図書カードを発行します。

貸出冊数は、10冊まで（うちDVDは1本）貸出期間は、2週間以内です。

【休室日】毎月第3火曜日/年末年始/図書整理期間

【利用時間】午前10時～午後6時

【ホームページ】<https://ilisod001.apsel.jp/fukufukuplaza/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>

★資料の返却について

ふくふくプラザ 福祉図書・情報室で借りた本は、図書室以外に、以下の場所でも返却できます。

※図書に限ります。DVDは、福祉図書・情報室カウンターへ直接ご返却ください。

- ・地下鉄博多駅・別府駅の「お客様サービスセンター（定期券うりば）」
- ・福岡市総合図書館・各市民センター図書館・アミカス図書室
- ・福岡県立図書館・市役所本庁舎 1F「情報プラザ」他

☆☆

福岡市社会福祉協議会 総務課・管理運営係

福岡市市民福祉プラザ 福祉図書・情報室 檜崎・押尾 Tel : 092-731-2946

☆☆