

ストレスと上手につきあおう

私たちは、さまざまなストレスに囲まれて暮らしています。上手にストレスに対処していかないと心や体の健康状態にも悪い影響が及びかねません。名古屋市図書館が所蔵する「ストレス」に関する資料を紹介します。

※ このリストは、名古屋市図書館に現在所蔵する本をご紹介しますもので、特定の治療法をおすすめするものではありません。症状や治療の判断等につきましては、専門機関等にご相談ください。

☆ストレス

書名	副書名	編著者	出版者	出版年月	分類	タイトルコード
ストレスとはなんだろう	医学を革新した「ストレス学説」はいかにして誕生したか	杉晴夫／著	講談社	2008.6	4913	1000810026983
健康心理学がとってもよくわかる本		野口京子／著	東京書店	2008.4	4901	1000810006146
専門医がやさしく教える心のストレス病	心も体もラクになるための処方箋	筒井末春／著	PHP研究所	2008.2	4937	1000710010224
ストレスの科学と健康		二木鋭雄／編著	共立出版	2008.1	4937	1000710005803
ストレス専門医の処方せん	うつ状態・うつ病の実際と治療	徳永雄一郎／著	昭和堂	2008.1	4988	1000710008315
ストレスに負けない生活	心・身体・脳のセルフケア	熊野宏昭／著	筑摩書房	2007.8	4983	1009917034121
「頭がいい人」は脳のコリを上手にほぐす		保坂隆／編著	中央公論新社	2007.6	4983	1009917019975
朝倉心理学講座 19	ストレスと健康の心理学	海保博之／監修	朝倉書店	2006.2	140	1009915079433
プチ対人ストレスにさよならする本	こころのお医者さんが教える	保坂隆／監修	PHP研究所	2006.12	3614	1009916060906
「スマイル仮面」症候群	ほんとうの笑顔のとりもどし方	夏目誠／著	日本放送出版協会	2006.1	4983	1009915069007
ストレスマネジメント	「これまで」と「これから」	竹中晃二／編	ゆまに書房	2005.9	4937	1009915044425
ストレス一日決算主義		山本晴義／著	日本放送出版協会	2005.3	4983	1009914083224
ストレス・マネジメント入門	自己診断と対処法を学ぶ	中野敬子／著	金剛出版	2005.11	1646	1009915055774
適応上手		永井明／[著]	角川書店	2004.7	4934	1009914027749
治し方がよくわかる心のストレス病		竹之内敏／著	幻冬舎	2004.5	4983	1009914017944

☆職場のストレス・メンタルヘルス

書名	副書名	編著者	出版者	出版年月	分類	タイトルコード
職場のうつ	復職のための実践ガイド		朝日新聞出版	2009.9	4988	1000910053588
ワーキングうつ	働くあなたを守る5つの処方せん	西川敦子／著	ダイヤモンド社	2009.7	4988	1000910029442
ササッとわかる「うつ病」の職場復帰への治療		五十嵐良雄／著	講談社	2009.5	4988	1000910017807

人事担当者、管理職のためのメンタルヘルス入門	図でわかる、適切な対応ができる	亀田高志／著	東洋経済新報社	2009.4	3364	1000910000219
職場不適應症	会社内で急増する適應障害のことがよくわかる本	渡辺登／監修	講談社	2009.4	4988	1000910005304
それってホントに「うつ」？	間違いだらけの企業の「職場うつ」対策	吉野聡／[著]	講談社	2009.3	4988	1000810154334
「うつ」からの職場復帰のポイント	現役精神科産業医が教える	吉野聡／著	秀和システム	2009.2	4988	1000810140754
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	労働調査会	2009.1	3364	1000910064427
社員が“うつ”になったとき		荒井千暁／著	日本放送出版協会	2008.9	4988	1000810095801
日曜日のメンタルヘルス相談室	心の荷物がちよつぱり軽くなる	和田憲明／著	PHP研究所	2008.7	4988	1000810024609
30代の“うつ”	会社で何が起きているのか	NHK取材班／編	日本放送出版協会	2008.3	4988	1000710027493
私をうつにした職場	働きすぎの人こそかかりやすい“ビジネス習慣病”に克つ	週刊ダイヤモンド／編	ダイヤモンド社	2008.11	4988	1000810121284
会社で心を病むということ		松崎一葉／著	東洋経済新報社	2007.7	4988	1009917026455
企業こころの危機管理		田中辰巳／著	文芸春秋	2007.6	3364	1009917020280
ビジネスマンの心の病気がわかる本		山本晴義／監修	講談社	2007.5	4988	1009917012344
職場はなぜ壊れるのか	産業医が見た人間関係の病理	荒井千暁／著	筑摩書房	2007.2	4988	1009916074663
職場のメンタルヘルス・セルフチェック		山本晴義／監修	ぎょうせい	2007.11	4988	1009917055752
情報化時代のストレスマネジメント		野村忍／著	日本評論社	2006.7	4988	1009916027365
「軽うつ」かな？と感じたとき読む本		菅野泰蔵／[著]	講談社	2005.1	4988	1009915058730
30代、40代一何のために働いているのかわからなくなったとき読む本		池田健／著	インデックス・コミュニケーションズ	2004.8	4988	1009914035151
月曜日、駅のホームで会社に行きたくなくなったとき読む本		菅野泰蔵／著	講談社	2004.4	4988	1009914008470
「職場ストレス」「仕事うつ」に強くなる本		斎藤茂太／著	新講社	2004.1	4988	1009914044000
社内うつ	職場ストレスのコントロール術	小杉正太郎／著	講談社	2003.9	4988	1009913040548
労働ストレスの回復を探る	「家庭外化」から家族のいやしを守る方法	三戸秀樹／著	文理閣	2003.12	4988	1009913062551
働きざかりのこころの病気	こころの不調のサインを見逃さない	坪井康次／著	主婦の友社	2003.11	4988	1009913044677

☆ 女性のストレス・メンタルヘルス

書名	副書名	編著者	出版者	出版年月	分類	タイトルコード
女性の不安とうつ		渡邊昌祐／著	創元社	2009.1	4937	1000810134741
女性が「心のストレスに負けない」ための本		鴨下一郎／著	新講社	2008.8	4983	1000810083060

女性のうつ病	つらい症状を癒し、楽にする最新治療法	野田順子／著	主婦の友社	2008.5	4937	1000810008650
女性が「ストレスをためない」こころの習慣		鴨下一郎／著	新講社	2007.4	4983	1009916083814
女性の心の病気を治す本		山田和男／著	主婦と生活社	2006.4	4937	1009916004877
プチストレスにさよならする本		保坂隆／監修	PHP研究所	2005.8	4983	1009915029295
働く女性のメンタルヘルスがとことんわかる本		鈴木安名／著	あけび書房	2005.6	4988	1009915022503

☆ こころの病気一般

書名	副書名	編著者	出版者	出版年月	分類	タイトルコード
メンタルヘルス入門	事例と対応法	藤本修／編	創元社	2008.11	4937	1000810117756
こころの病気を知る事典		大塚俊男／編集	弘文堂	2007.12	4937	1009917060819
精神医学ハンドブック	医学・保健・福祉の基礎知識	山下格／著	日本評論社	2007.1	4937	1009916069087
家族が心の病気かな？と思ったとき読む本		山田和男／著	主婦と生活社	2005.3	4937	1009914079520
心の病気の薬がわかる本		中河原通夫／著	法研	2005.3	4937	1009914085017
症状でわかるこころの病気百科	ちょっとおかしいなと思ったら読む本	保崎秀夫／監修	主婦の友社	2004.9	4937	1009914034184

☆ うつ

書名	副書名	編著者	出版者	出版年月	分類	タイトルコード
うつ病の脳科学	精神科医療の未来を切り拓く	加藤忠史／著	幻冬舎	2009.9	4937	1000910055481
若者の「うつ」	「新型うつ病」とは何か	伝田健三／著	筑摩書房	2009.9	4937	1000910048963
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	2009.8	4937	1000910044685
非定型うつ病	パニック障害・社交不安障害	貝谷久宣／[監修]	主婦の友社	2009.7	4937	1000910026420
老年期うつ病		高橋祥友／著	日本評論社	2009.6	4937	1000910025659
うつ病これで安心	こころのふさぎを知る・治す・防ぐ	浜田秀伯／監修	小学館	2009.4	4937	1000910009910
うつ病治療常識が変わる		NHK取材班／著	宝島社	2009.1	4937	1000910051796
非定型うつ病のことがよくわかる本	イラスト版	貝谷久宣／監修	講談社	2008.9	4937	1000810096816
うつ病のすべてがわかる本	最新治療法から社会復帰まで	関谷透／監修	主婦の友社	2008.6	4937	1000810014838
うつ病の真実		野村総一郎／著	日本評論社	2008.4	4937	1000810008960
うつ病正しい治療がわかる本		樋口輝彦／著	法研	2008.3	4937	1000710025837
うつ病	正しく知って治す	野村総一郎／総監修	日本放送出版協会	2008.3	4937	1000710016153
家族が「うつ」かもしれない、と思ったら		桑崎彰嗣／監修	オレンジページ	2008.3	4937	1000710018805
「うつ」にならない老後の生き方	「高齢者うつ」の予防と治療ガイド	渡辺昌祐／著	保健同人社	2008.1	4937	1000710008741
うつを生きる		朝日新聞医療グループ／編	朝日新聞社	2007.6	4937	1009917018894
うつ病	まだ語られていない真実	岩波明／著	筑摩書房	2007.11	4937	1009917055520

☆ 自殺

書名	副書名	編著者	出版者	出版年月	分類	タイトルコード
自殺防止	支え合う関係を創り出すことから	吉川武彦／著	サイエンス社	2009.7	368	1000910036961
自殺予防学		河西千秋／著	新潮社	2009.6	368	1000910026521
自殺のサインを読みとる		高橋祥友／[著]	講談社	2008.1	145	1000710006354
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	ぎょうせい	2007.2	368	1009916075872
自殺予防		高橋祥友／著	岩波書店	2006.7	368	1009916030958
うつ・自殺予防マニュアル	家族・支援者のための	下園壮太／著	河出書房新社	2006.1	4937	1009915072840
自殺予防カウンセリング		藤原俊通／著	駿河台出版社	2005.5	146	1009915011549
うつと自殺		筒井末春／著	集英社	2004.4	4937	1009914007355

☆ 睡眠

書名	副書名	編著者	出版者	出版年月	分類	タイトルコード
眠る秘訣		井上昌次郎／著	朝日新聞出版	2009.3	4983	1000810151137
病気にならない睡眠コーチング		坪田聡／著	青春出版社	2008.7	4983	1000810030319
快眠と不眠のメカニズム		田中匡／著	日刊工業新聞社	2007.8	4983	1009917038029
ササッとわかる「睡眠障害」解消法		井上雄一／著	講談社	2007.7	4937	1009917031876
眠り上手		大島清／著	新講社	2007.6	4983	1009917020313
眠りの悩み相談室		桑和彦／著	筑摩書房	2007.6	4983	1009917018694
睡眠とメンタルヘルス	睡眠科学への理解を深める	白川修一郎／編	ゆまに書房	2006.6	4983	1009916023691
眠りを科学する		井上昌次郎／著	朝倉書店	2006.11	4913	1009916058964
睡眠障害	心地よい睡眠を取り戻すために	樋口輝彦／編著	日本評論社	2004.1	4937	1009914047677
ストレス社会の快適睡眠		斎藤恒博／著	日本放送出版協会	2002.1	4983	1009912046118

☆ カウンセリング・臨床心理学

書名	副書名	編著者	出版者	出版年月	分類	タイトルコード
臨床心理学	フロイトの理論から現代の臨床事例まで	青木紀久代／編著	新星出版社	2010.1	146	1000910080244
よくわかる臨床心理学		下山晴彦／編	ミネルヴァ書房	2009.9	146	1000910046569
河合隼雄のカウンセリング教室		河合隼雄／著	創元社	2009.6	146	1000910025576
カウンセリング入門		江川玟成／編著	北樹出版	2009.5	146	1000910007199
カウンセリング・ガイドブック		倉光修／編集	岩波書店	2007.2	146	1009916079823
臨床心理学	心の再生と修復への援助	佐々木正宏／著	河出書房新社	2007.2	146	1009916077616
新臨床心理学入門		河合俊雄／編	日本評論社	2006.9	146	1009916043095