



# いのちの支援パネル展ブックリスト

旧：こころの絆創膏キャンペーンブックリスト



図書館にはさまざまな悩みを解決するための助けとなる本がたくさんあります。それらのうちの一部をブックリストとしてまとめました。

📖：図書    ☎：電話

■このリストを利用する際に気をつけていただきたいこと。(法律情報・医療情報・健康情報について)

1. このリスト記載の資料は特定の法律解釈、治療法や薬をおすすめするものではなく、医師・弁護士等との相談をより具体的に行う助けとしてご活用ください。
2. このリスト記載の資料は特定の病院、医師、弁護士や法律相談所などをおすすめするものではありません。
3. 図書館の所蔵する資料には現在有効ではない法律、治療法や薬について記載されたものもあります。
4. 皆さまの状態・症状・状況と完全に一致する解決方法が得られないことがあります。

## 1. 悩み多き社会を知る

社会のさまざまな悩みについて理解を深める本です。

- 📖 『よくわかる自殺対策』 本橋豊／編著 ぎょうせい 2015  
タイトルコード：1001510006673 分類：368 (自殺予防)
- 📖 『知っていますか？自殺・自死防止と支援一問一答』 国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター／編著 解放出版社 2014 タイトルコード：1001410032240 分類：368 (自殺予防)
- 📖 『なぜ自殺は減らないのか』 大饗広之／著 勁草書房 2013  
タイトルコード：1001310016758 分類：4937 (精神医療)
- 📖 『子供と大人のメンタルヘルスがわかる本』 十一元三／著 講談社 2014  
タイトルコード：1001410051510 分類：4937 (精神医療)
- 📖 『アルコールとうつ・自殺』 松本俊彦／著 岩波書店 2014  
タイトルコード：1001410014322 分類：4931 (アルコール依存)
- 📖 『職場を襲う「新型うつ」』 NHK取材班／編著 文芸春秋 2013  
タイトルコード：1001310004342 分類：4988 (労働衛生)
- 📖 『過労自殺と企業の責任』 川人博／著 旬報社 2006  
タイトルコード：1009916031008 分類：3669 (労働衛生)
- 📖 『「現代型うつ」はサボりなのか』 吉野聡／著 平凡社 2013  
タイトルコード：1001310068818 分類：4988 (労働衛生)
- 📖 『働く女性とマタニティ・ハラスメント』 浦浩美／著 大月書店 2009  
タイトルコード：1000910053533 分類：3663 (労働者保護)
- 📖 『家事労働ハラスメント』 竹信三恵子／著 岩波書店 2013  
タイトルコード：1001310085350 分類：3663 (労働者保護)
- 📖 『コミュ障 動物性を失った人類』 正高信男／著 講談社 2015  
タイトルコード：1001510026663 分類：4937

## 2. いま「死にたい」ほどつらいあなたへ

いまあなたが抱えている悩みを解決するためにはどうすればいいのか。それを解決する助けとなる本です。

☎0120-738-556

一般社団法人日本いのちの電話連盟（いのちの電話）<http://www.find-j.jp/free.html>

### 2-1. 人間関係について

📖『面白くてよくわかる！社会心理学』 齊藤勇／著 アスペクト 2009

タイトルコード：1000910015070 分類：3614

📖『Q&Aモラル・ハラスメント 弁護士とカウンセラーが答える見えないDVとの決別』 橋本智子／ほか著  
明石書店 2007 タイトルコード：1009917063546 分類：3673

📖『モラル・ハラスメント こころのDVを乗り越える』 橋本俊和／著 緑風出版 2014

タイトルコード：1001410032404 分類：3673

📖『「モラル・ハラスメント」のすべて』 本田りえ／著 講談社 2013

タイトルコード：1001310026620 分類：3673

他の本については3614（コミュニケーション）、159（人生訓）、3673（家族関係・DV）、3674（婚姻問題）をご覧ください。

### 2-2. 職場関係について

📖『職場不応症を知る本』 渡辺登／監修 アスペクト 2012

タイトルコード：1001210074700 分類：4988

📖『日本一やさしい職場ストレスマネジメント講座』 石田淳／著 セブン&アイ出版 2013

タイトルコード：1001310098894 分類：4988

📖『社内失恋カウンセリング』 市岡久典／著 労働調査会 2014

タイトルコード：1001310128723 分類：4988

📖『職場のLGBT読本』 柳沢正和／著，村木真紀／著，後藤純一／著 実務教育出版 2015

タイトルコード：1001510036175 分類：3663

他の本については3364（職場の人間関係）、4988（労働衛生）の棚をご覧ください。

### 2-3. うつ病・非定型うつ・双極性障害について

📖『新型うつを知る本』 福西勇夫／監修 アスペクト 2013年

タイトルコード：1001210099947 分類：4937

📖『双極性障害〈躁うつ病〉の人の気持ちを考える本』 加藤忠史／監修 講談社 2013

タイトルコード：1001310072926 分類：4937

📖『大人も知らない「プチうつ気分」とのつきあい方』 伝田健三／著 講談社 2006

タイトルコード：1009916016785 分類：49

📖『職場うつからあなたを守る本』 清治邦章／著 現代書林 2014

タイトルコード：1001410020588 分類：4988

📖『うつ病・躁うつ病で「休職」「復職」した人の気持ちがわかる本』 五十嵐良雄／監修 講談社 2014

タイトルコード：1001410063065 分類：4988

📖『図解やさしくわかるうつ病からの職場復帰』 山本晴義／監修 ナツメ社 2015

タイトルコード：1001410089455 分類：4988

- 📖 『図解やさしくわかる非定型うつ病』 貝谷久宣／監修 ナツメ社 2014  
タイトルコード：1001410031712 分類：4937
- 📖 『「職場うつ」からの再生』 春日武彦／編著 金剛出版 2013  
タイトルコード：1001310039144 分類：4988
- 📖 『「うつ」を治す』 大野裕／著 PHP 研究所 2014年  
タイトルコード：1001410073245 分類：4937
- 📖 『不眠とうつ病』 清水徹男／著 波書店 2015  
タイトルコード：1001510046225 分類：4937
- 📖 『よくわかるうつ病』 尾崎紀夫／総監修 NHK 出版 2016  
タイトルコード：1001510109696 分類：4937

他の本については 4937 (精神医学)、4988 (労働衛生) の棚をご覧ください。

#### 2-4. 不安障害・パニック障害について

- 📖 『図解やさしくわかる社会不安障害』 山田和夫／監修 主婦の友社 2012  
タイトルコード：1001110185979 分類：4937
- 📖 『よくわかる社会不安障害』 山田和夫／監修 ナツメ社 2014  
タイトルコード：1001410022462 分類：4937
- 📖 『パニック障害』 坪井康次／監修 高橋書店 2015  
タイトルコード：1001410108678 分類：4937

他の本については 4937 (精神医学) の棚をご覧ください。

#### 2-5. アルコール依存症・薬物依存について

- 📖 『仲間とともに治すアルコール依存症』 中本新一／著 明石書店 2011  
タイトルコード：1001110033733 分類：3698
- 📖 『アルコール依存症から抜け出す本』 樋口進／監修 講談社 2011  
タイトルコード：1001110013553 分類：4931
- 📖 『アルコール依存症がよくわかる本』 小杉好弘／監修 中央法規出版 2011  
タイトルコード：1001110055950 分類：4931
- 📖 『生きのびるための犯罪』 上岡陽江／著 イースト・プレス 2012  
タイトルコード：1001210068159 分類：36
- 📖 『その後の不自由』 上岡陽江／著 医学書院 2010  
タイトルコード：1001010051450 分類：4937
- 📖 『ギャンブル依存症』 田中紀子／[著] KADOKAWA 2015  
タイトルコード：1001510050485 分類：4937

他の本については 4931 (アルコール中毒など)、368 (薬物中毒など) の棚をご覧ください。

### 3. 大切な方を心配しているあなたへ

あなたの身近な人たちが悩んでいるときにどうすればいいのかについて知るための本です。

#### 3-1. 家族や身近な方を心配しているあなたへ

- 📖 『あなたの「死にたい、でも生きたい」を助けてたい』 高橋祥友／著 講談社 2007  
タイトルコード：1009916085936 分類：368
- 📖 『自傷・自殺する子どもたち』 松本俊彦／著 合同出版 2014  
タイトルコード：1001310150422 分類：4939
- 📖 『お金のために死なないで』 弘中照美／著 岩波書店 2008  
タイトルコード：1000710027480 分類：916
- 📖 『あなたが死んだら私は悲しい』 碓井真史／著 いのちのことば社 2010  
タイトルコード：1001010022871 分類：368
- 📖 『CRAFT薬物・アルコール依存症からの脱出』 吉田精次／著 金剛出版 2014  
タイトルコード：1001410072677 分類：4931
- 📖 『子どもの自殺予防ガイドブック』 阪中順子／著 金剛出版 2015  
タイトルコード：1001510044491 分類：3714

他の本については368(自殺予防など)の棚をご覧ください。

#### 3-2. 職場の同僚を心配しているあなたへ

- 📖 『職場のメンタルヘルス』 藤本修／著 ミネルヴァ書房 2012  
タイトルコード：1001210027989 分類：4988
- 📖 『職場のメンタルヘルス入門』 難波克行／著 日本経済新聞出版社 2013  
タイトルコード：1001310043892 分類：4988
- 📖 『部下をうつにしない上司の教科書』 奥田弘美／著 東京堂出版 2012  
タイトルコード：1001210091708 分類：4988
- 📖 『ワーク・エンゲイジメント』 島津明人／著 労働調査会 2014  
タイトルコード：1001410032523 分類：3669
- 📖 『ハンドブック働くもののメンタルヘルス』 働くもののいのちと健康を守る全国センター／編 旬報社  
2014 タイトルコード：1001410084641 分類：4988
- 📖 『うつ病の人の職場復帰を成功させる本』 秋山剛／監修 講談社 2013  
タイトルコード：1001310017478 分類：4988
- 📖 『メンタルヘルス対策のすすめ方』 藤代一也／著 産業医学振興財団 2012  
タイトルコード：1001210092164 分類：4988
- 📖 『病んだ部下とのつきあい方』 西多昌規／著 中央公論新社 2013  
タイトルコード：1001310079120 分類：4988
- 📖 『クローズアップメンタルヘルス・安全』 森下高治／編, 蓮花一己／編, 向井希宏／編 福村出版 2015  
タイトルコード：1001510084515 分類：4988

他の本については3364(職場の人間関係)、4988(労働衛生)の棚をご覧ください。

## 4. つらい心を元気にする

### 4-1. 絵本

子どもが読む絵本からも、生きるための元気がもらえます。

📖 『だってだってのおばあさん』 佐野洋子／さく・え フレーベル館 2009

タイトルコード：1000810136472 分類：エ

📖 『あさになったのでまどをあけますよ』 荒井良二／著 偕成社 2011

タイトルコード：1001110147261 分類：エ

📖 『いいこってどんなこ？』 ジーン・モデシット／文 富山房 1994

タイトルコード：1009410236455 分類：エ

📖 『つみきのいえ』 加藤久仁生／絵 白泉社 2008

タイトルコード：1000810108434 分類：エ

📖 『ぼちぼちいこか』 マイク・セイラー／さく 偕成社 1980

タイトルコード：1009410092430 分類：エ

📖 『ええところ』 くすのきしげのり／作 学研教育出版 2012

タイトルコード：1001110161463 分類：エ

📖 『だいじょうぶだいじょうぶ』 いとうひろし／作・絵 講談社 1995

タイトルコード：1009510020543 分類：エ

**絵本については児童室の棚をご覧ください。**



### 4-2. 詩集・写真集

詩人によって語られた表現豊かな詩や写真家によって撮られた美しい風景の写真は、あなたを元気づけてくれます。

📖 私 谷川俊太郎／著 思潮社 2007

タイトルコード：1009917064128 分類：91156

📖 生命は 吉野弘／著 リベラル社 2015

タイトルコード：1001510016284 分類：91156

📖 宇宙の片隅で 石垣りん／著 理論社 2004

タイトルコード：1009914066733 分類：91156

📖 四季讃歌 写真集 山岳写真同人四季／著 東京新聞出版局 2007

タイトルコード：1009916082808 分類：748

**他の本については91156(詩集)、748(写真集)の棚をご覧ください。**



### 4-3. 人生論・エッセイ

悩みやストレスの多い時代にどのように私たちはどのように生きていったらよいのでしょうか。

📖 『心の力』 姜尚中／著 集英社 2014

タイトルコード：1001310126782 分類：159

📖 『悩む力』 姜尚中／著 集英社 2008

タイトルコード：1000810015967 分類：159

📖 『100の悩みに100のデザイン』 南雲治嘉／著 光文社 2006

タイトルコード：1009916035711 分類：159

📖 『気にするな』 弘兼憲史／著 新潮社 2010

タイトルコード：1001010025688 分類：159

📖 『インテリジェンス人生相談 社会編』 佐藤優／著 扶桑社 2009

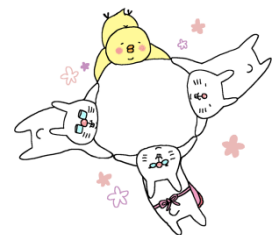
タイトルコード：1000910012347 分類：159

- 📖 『軽くなる生き方』 松浦弥太郎／著 サンマーク出版 2008  
 タイトルコード：1000810107010 分類：159
- 📖 『図解菜根譚』 齋藤孝／著 ウェッジ 2013  
 タイトルコード：1001310044502 分類：159
- 📖 『さびしさの授業』 伏見憲明／著 理論社 2004  
 タイトルコード：1009914069789 分類：159
- 📖 『結果を求めない生き方』 上杉隆／著 アスコム 2010  
 タイトルコード：1001010053512 分類：159
- 📖 『心を癒す言葉の花束』 アルフォンス・デーケン／著 集英社 2012  
 タイトルコード：1001210039542 分類：159
- 📖 『10代のうちに知っておきたい折れない心の作り方』 水島広子／著 紀伊國屋書店 2014  
 タイトルコード：1001210086405 分類：146
- 📖 『シンプルに生きる。』 柳田邦男・香山リカ／著 清流出版 2012  
 タイトルコード：1001210086405 分類：9146
- 📖 『生きている。ただそれだけで、ありがたい。』 新井満／著 河出書房新社 2015  
 タイトルコード：1001410094741 分類：9146
- 📖 『幸せはあなたの心が決める』 渡辺和子／著 PHP 研究所 2015  
 タイトルコード：1001510051102 分類：159

他の本については 146 (心理学)、159(人生論)、9146 (エッセイ) の棚をご覧ください。エッセイは著者五十音順で並んでいます。

#### 4-4. その他

- 📖 『天国旅行』 三浦しをん／著 新潮社 2013  
 タイトルコード：1001310050143 分類：9136 (小説)
- 📖 『トーマの心臓』 萩尾望都／著 小学館 1995  
 タイトルコード：1009911054566 分類：C (コミック)
- 📖 『「月曜日の朝がつらい」と思ったら読む本』 森下克也／著 中経出版 2012  
 タイトルコード：1001210046254 分類：4988
- 📖 『ハーブティーブレンドBOOK 心と体の不調に効く』 おおそねみちる／著 講談社 2014  
 タイトルコード：1001410038905 分類：4998 (ハーブ・薬草)
- 📖 『「死にたい」気持ちをほぐしてくれるシネマセラピー上映中』 高橋祥友／著 晶文社 2012  
 タイトルコード：1001110169580 分類：4937
- 📖 『生き抜くための整体 カラダとココロのゆるめ方』 片山洋次郎／著 河出書房新社 2014  
 タイトルコード：1001410051626 分類：492 (あんま、指圧)
- 📖 『心の病、初めが肝心』 水野雅文／著 朝日新聞出版 2015  
 タイトルコード：1001510022853 分類：4937



## 5.暮らしと職場のトラブル・悩みを解決する

生活で起こる様々なトラブルを解決する助けとなる本です。

### 5-1. 生活・法律トラブルなど

- 📖 『生活トラブルで損をしたくないならこの1冊』 河野順一／著 自由国民社 2011  
タイトルコード：1001110019670 分類：320
- 📖 『最新くらしの法律相談ハンドブック』 自由法曹団／編 旬報社 2011  
タイトルコード：1001110134858 分類：320
- 📖 『知っていますか？トラブルからあなたを守るくらしの法律』 飯野たから／著 自由国民社 2008  
タイトルコード：1000810008789 分類：324
- 📖 『困ったときに役立つ生活防衛・法律武装マニュアル』 大門則亮／監修 三修社 2009  
タイトルコード：1000810152779 分類：3661
- 📖 『セクハラ・DVの法律相談』 石井妙子／編 青林書院 2012  
タイトルコード：1001210052560 分類：3663
- 📖 『労働法の基本がわかる [2016]改訂11版』 佐々木カ／著 自由国民社 2016  
タイトルコード：1001610020602 分類：3661

他の本については320～329（法律）の棚をご覧ください。

### 5-2. 金銭トラブル・多重債務

- 📖 『多重債務被害救済の実務』 宇都宮健児／編著 勁草書房 2010  
タイトルコード：1000910089664 分類：3387
- 📖 『金銭トラブルの法律相談』 下井善広／著 法学書院 2009  
タイトルコード：1000910037877 分類：3245
- 📖 『あなたを借金返済から解放する方法』 小林一俊／監修 総合法令出版 2009  
タイトルコード：1000810129520 分類：3245

他の本については3387（多重債務）、3245（債権・契約）の棚をご覧ください。

### 5-3. いじめ・ハラスメント

- 📖 『Q&A子どものいじめ対策マニュアル』 三坂彰彦／編著 明石書店 2007  
タイトルコード：1009917055444 分類：3714
- 📖 『職場のいじめ・パワハラと法対策』 水谷英夫／著 民事法研究会 2014  
タイトルコード：1001410015946 分類：3663
- 📖 『すぐに役立つ図解とQ&Aでわかるセクハラ・パワハラ・マタハラをめぐる法律とトラブル解決法130』  
加藤知美／監修 三修社 2016 タイトルコード：1001610026713 分類：3663

他の本については3714（子どものいじめ）、3663（職場ハラスメント）の棚をご覧ください。

