

「こころの健康」に関する本のブックリスト 徳島大学附属図書館監修

徳島市立図書館所蔵（2021年10月現在）
6階 一般室に所蔵されている本です。※展示は一般書のみです。

	書名	著者名	出版社	背ラベル	出版年
1	トラウマの心理学	小西 聖子 // 著	日本放送出版協会	B146.8	2001
	心の傷と向きあう方法			コニ	
2	「他人の目」が気になる人へ 続	水島 広子 // 著	光文社	B146.8	2019
	ひとりがラクになるヒント			ミス	
3	悲しみとともにどう生きるか	入江 杏 // 編著	集英社	S141.6	2020
		柳田 邦男 // ほか著		イリ	
4	感情の正体	渡辺 弥生 // 著	筑摩書房	S141.6	2019
	発達心理学で気持ちをマネジメントする			ワタ	
5	無気力の心理学 改版	波多野 諒余夫 // 著	中央公論新社	S141.7	2020
	やりがいの条件	稲垣 佳世子 // 著		ハタ	
6	自分をコントロールする力	森口 佑介 // 著	講談社	S143	2019
	非認知スキルの心理学			モリ	
7	不安症を治す	大野 裕 // 著	幻冬舎	S493.7	2007
	対人不安・パフォーマンス恐怖にもう苦しめない			オオ	
8	不眠とうつ病	清水 徹男 // 著	岩波書店	S493.7	2015
				シミ	
9	うつ病新時代	張 賢徳 // 著	平凡社	S493.7	2010
	その理解とトータルケアのために			チヨ	
10	うつ病をなおす 新版	野村 総一郎 // 著	講談社	S493.7	2017
				ノム	
11	あなたもきっと依存症	原田 隆之 // 著	文藝春秋	S493.7	2021
	「快と不安」の病			ハラ	
12	心の病、初めが肝心	水野 雅文 // 著	朝日新聞出版	S493.7	2015
	早期発見、早期治療の最新ガイド			ミス	
13	高校生に知ってほしい心理学 第2版	宮本 聡介 // 編著	学文社	Y140	2019
	どう役立つ?どう活かせる?	伊藤 拓 // 編著		コウ	
14	世界一やさしい精神科の本	斎藤 環 // 著	河出書房新社	Y493	2011
	14歳の世渡り術	山登 敬之 // 著		サイ	
15	どこからが心の病ですか?	岩波 明 // 著	筑摩書房	Y493.7	2011
				イワ/新書	
16	心の病気ってなんだろう?	松本 卓也 // 著	平凡社	Y493.7	2019
	中学生の質問箱			マツ	
17	14歳からの精神医学 新版	宮田 雄吾 // 著	日本評論社	Y493.7	2021
	心の病気ってなんだろう			ミヤ	
18	こころの処方箋	河合 隼雄 // 著	新潮社	140	1992
				カワ	
19	気持ちを「言葉にできる」魔法のノート	梅田 悟司 // 著	日本経済新聞出版社	141.5	2018
	「言葉にできる」は武器になる。実践編			ウメ	
20	「助けて」が言えない	松本 俊彦 // 編	日本評論社	146	2019
	SOSを出さない人に支援者は何ができるか			タス	
21	嫌われる勇氣	岸見 一郎 // 著	ダイヤモンド社	146.1	2013
	自己啓発の源流「アドラー」の教え	古賀 史健 // 著		キシ	
22	コーピングのやさしい教科書	伊藤 絵美 // 著	金剛出版	146.8	2021
				イト	
23	「こころ」を健康にする本	大野 裕 // 著	日経サイエンス社	146.8	2018
	くじけないで生きるヒント			オオ	
24	アイスクリームが教えてくれる	大野 裕 // 著	日経サイエンス社	146.8	2021
	「こころ」を健康にする本 (3)			オオ	
25	河合隼雄のカウンセリング教室	河合 隼雄 // 著	創元社	146.8	2009
				カワ	

26	自分でできるカウンセリング 新版	川喜田 好恵 // 著	創元社	146.8	2010
	女性のためのメンタル・トレーニング			カワ	
27	自尊心を育てるワークブック 第2版	グレン R.シラルディ // 著	金剛出版	146.8	2019
	あなたを助けるための簡潔で効果的なプログラム	高山 巖 // 監訳		シラ	
28	開かれた対話と未来	ヤーコ セイックラ // ほか著	医学書院	146.8	2019
	今この瞬間に他者を思いやる	斎藤 環 // 監訳		セイ	
29	居るのはつらいよ	東畑 開人 // 著	医学書院	146.8	2019
	ケアとセラピーについての覚書			トウ	
30	カウンセラーは何を見ているか	信田 さよ子 // 著	医学書院	146.8	2014
31	相手は変えられない ならば自分が変わればいい	ラス ハリス // 著	筑摩書房	146.8	2019
	マインドフルネスと心理療法ACTでひらく人間関係	岩下 慶一 // 訳		ハリ	
32	精神医学から臨床哲学へ	木村 敏 // 著	ミネルヴァ書房	289.1	2010
	シリーズ「自伝」 my life my world			キム	
33	図解自分の気持ちをきちんと伝える技術	平木 典子 // 著	PHP研究所	361.4	2007
	人間関係がラクになる自己カウンセリングのすすめ			ヒラ	
34	悲嘆とグリーフケア	広瀬 寛子 // 著	医学書院	490.1	2011
				ヒロ	
35	心病める人たち	石川 信義 // 著	岩波書店	493	1990
	一開かれた精神医療へ			イシ	
36	こころの病を診るということ	青木 省三 // 著	医学書院	493.7	2017
	私の伝えたい精神科診療の基本			アオ	
37	不安のメカニズム 完全版	クレア ウィークス // 著	筑摩書房	493.7	2016
	ストレス・不安・恐怖を克服し人生を取り戻すためのセルフヘルプガイド	白根 美保子 // 訳		ウイ	
38	依存症の科学	岡本 卓 // 著	化学同人	493.7	2016
	いちばん身近なこころの病	和田 秀樹 // 著		オカ	
39	お父さんが発達障害とわかったら読む本	宮尾 益知 // 監修	河出書房新社	493.7	2021
	子どもの面倒を見ない。お母さんとの会話が少ない			オト	
40	こころに効く漢方	杵淵 彰 // 著	筑摩書房	493.7	2001
				キネ	
41	うつ病の毎日ごはん	功刀 浩 // 著	女子栄養大学 出版部	493.7	2015
	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	今泉 博文 // 著		クヌ	
42	好きになる精神医学 第2版	越野 好文 // 著・絵	講談社	493.7	2014
	こころの病気と治療の新しい理解	志野 靖史 // 著・絵		コシ	
43	これだけは知っておきたい女性とうつ病 改訂版	神庭 重信 // 編	医薬ジャーナル社	493.7	2016
	サインを見逃さないために			コレ	
44	心を病んだらいけないの？	斎藤 環 // 著	新潮社	493.7	2020
	うつ病社会の処方箋	與那覇 潤 // 著		サイ	
45	自律神経を整える最善の知恵とコツ	主婦の友社 // 編	主婦の友社	493.7	2020
	イライラ・不安・不眠を解消!名医が教える			シリ	
46	精神神経疾患ビジュアルブック	落合 慈之 // 監修	学研メディカル秀潤社	493.7	2015
		秋山 剛 // ほか編		セイ	
47	お母さん、お父さんどうしたのかな？	トゥッティ ソランタウス // 著	東京大学出版会	493.7	2016
	<こころの病気を抱える親をもつ子ども>のハンドブック	上野 里絵 // 訳		ソラ	
48	子どもにどうしてあげればいい？	トゥッティ ソランタウス // 著	東京大学出版会	493.7	2016
	<こころの病気を抱える親>のハンドブック	上野 里絵 // 訳		ソラ	
49	精神科医がみた老いの不安・抑うつと成熟	竹中 星郎 // 著	朝日新聞出版	493.7	2019
				タケ	
50	統合失調症の人の気持ちがわかる本 イラスト版	伊藤 順一郎 // 監修	講談社	493.7	2009
	不思議な「心」のメカニズムが一目でわかる	地域精神保健福祉機構 // 監修		トウ	
51	ここからスタート!睡眠医療を知る	中山 明峰 // 著	全日本病院出版会	493.7	2017
	睡眠認定医の考え方			ナカ	
52	入門うつ病のことがよくわかる本 イラスト版 新版	野村 総一郎 // 監修	講談社	493.7	2018
				ニユ	
53	身体はトラウマを記録する	ハッセル ヴァンデア コーク // 著	紀伊國屋書店	493.7	2016
	脳・心・体のつながりと回復のための手法	柴田 裕之 // 訳		ハン	

54	精神科の薬がわかる本 第4版	姫井 昭男//著	医学書院	493.7 ヒメ	2019
55	精神科医の仕事、カウンセラーの仕事 どう違い、どう治すのか?	藤本 修//著 関根 友実//著	平凡社	493.7 フシ	2016
56	精神科医はどのようにこころを読むのか	藤本 修//著	平凡社	493.7 フシ	2013
57	惨事ストレスとは何か 救援者の心を守るために	松井 豊//著	河出書房新社	493.7 マツ	2019
58	自分を傷つけずにはいられない 自傷から回復するためのヒント	松本 俊彦//著	講談社	493.7 マツ	2015
59	誰がために医師はいる クスリとヒトの現代論	松本 俊彦//著	みすず書房	493.7 マツ	2021
60	女性のための発達障害の基礎知識 会社や学校に行けなくなる前に知っておきたい14章	宮尾 益知//著	河出書房新社	493.7 ミヤ	2020
61	大人の発達障害ってそういうことだったのか その後	宮岡 等//著 内山 登紀夫//著	医学書院	493.7 ミヤ	2018
62	トラウマにふれる 心的外傷の身体論的転回	宮地 尚子//著	金剛出版	493.7 ミヤ	2020
63	よくわかる境界性パーソナリティ障害 不安定な自分を変えていく、治療とセルフケア	林 直樹//監修	主婦の友社	493.7 ヨク	2011
64	思春期の「うつ」がよくわかる本 イラスト版	笠原 麻里//監修	講談社	493.9 シシ	2009
65	ツレがうつになりまして。	細川 貂々//著	幻冬舎	916 ホソ	2006

児童書 5階子ども室に所蔵されている本です。※展示はしていません。

	書名	著者名	出版社	背ラベル	出版年
1	卒業しよう! めんどくさがり 学校では教えてくれないピカピカ自分みがき術	名越 康文//監修	日本図書センター	141 ソツ	2017

移動図書館に所蔵されている本です。※展示はしていません。
(貸出または閲覧を希望の方はご予約ください。)

	書名	著者名	出版社	背ラベル	出版年
1	セルフケアの道宝箱 ストレスと上手につきあう100のワーク	伊藤 絵美//著 細川 貂々//イラスト	晶文社	146.8 イト	2020
2	大学生生活、大丈夫? 家族が読む、大学生のメンタルヘルス講座	梶谷 康介//著	九州大学出版会	493.7 カシ	2020

資料が見つからない時や、何かお困りの時は
いつでもお気軽にお声がけください。



徳島市立図書館
キャラクター
ひよたん

徳島大学コーナーのご案内



徳島大学附属図書館と徳島市立図書館は、図書館による地域貢献を果たすとともに利用者の利便性や図書館サービスを向上させ、図書館の利用を促進し、価値を高めることを目的として、それぞれの特性を活かした幅広い連携協力を推進しています。

その取り組みの一つとして、徳島大学附属図書館の協力を得て徳島市立図書館6階一般室に徳島大学コーナーを設置し、テーマに沿った企画展示を行っています。

今回のテーマは「**こころの健康**」です。徳島大学附属図書館監修のもと、当館に所蔵されている関連する本を集めました。あわせて「徳島読書人が選ぶ31冊の本」の展示も入れ替えをしております。ぜひ徳島大学コーナーへお立ち寄りください。

「請求記号」について

請求記号とは、本の背ラベルに表示された記号のことです。背ラベルには、分類記号と著者記号（またはタイトル）カナ2文字を合わせたものを表記しています。図書館の本は、この記号の順に並べられています。数字の前のアルファベットは別置記号です。

現在、徳島大学コーナーに展示している本の背ラベルには**青色のシール**を貼っています。



「分類記号」について

分類記号とは、本を書かれている内容によってグループ分けしたもので、NDC（日本十進分類法）によって決まります。同じような内容の資料を集めるなど類似した内容や関係のある資料を近くの場所に置くことができるようになります。

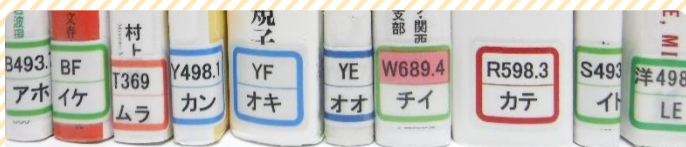


十進分類表

0類 総記	5類 技術・工学
1類 哲学・宗教	6類 産業
2類 歴史・地理	7類 芸術
3類 社会科学	8類 言語
4類 自然科学	9類 文学

「別置記号」について

別置記号とは、図書館独自の基準で、分類記号では表現することのできない形態を記号化したものです。



B…文庫本 ※BFは小説の文庫本です。
 T…郷土資料
 Y…YAコーナーの本 YAとは「ヤグ アルト」の略です。
 ※YFは小説、YEは絵本です。
 W…ビジネスコーナーの本
 R…参考資料 ※貸出はできない資料です。
 館内でご覧ください。
 S…新書
 洋…洋書 ※別置の他に日本の小説（913.6）Fが漫画にはMがつけられています。

はこらいふ図書館
 （徳島市立図書館）

〒770-0834 徳島市元町1丁目24番地 アミコビル内
 TEL：088-654-4421（本館） 088-654-4422（移動図書館いずみ号）
 FAX：088-654-4423