

# 心の不調かな？と思ったら

環境の変化になじむには誰しも時間がかかるものですが、長引くと心と体の不調を抱えてしまいます。このブックリストでは、セルフケアのヒントとなるような本をご紹介します。

## 【心身の不調に気づく】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1	よくわかるプチうつ の治し方 イライラ、疲れ、気力がない、落ち込む…					いま、軽症のうつ「プチうつ」が急増中。プチうつの原因、症状、自分でできる改善法、最新治療法などを、精神科医がやさしく解説します。セルフチェックリスト付き。書き込みページあり。
	坂本 博子/著	主婦の友社	2011.10	493.764/サカ/	1106615915	
2	正直、仕事のことで考えると憂鬱すぎて眠れない。リアルすぎる!仕事の悩みあるある図鑑					職場の雰囲気になじめない。お昼過ぎの睡魔に勝てない。転職したいけど忙しすぎてそんな余裕がない…。仕事の悩みとそれを少しでも軽くするための解決策を、働きアリの4コマ漫画とともに紹介する。
	じゅえき太郎/著	東洋経済新報社	2019.1	159.4/シユ	0112059902	
3	もしかして、適応障害? 会社で“壊れそう”と思ったら					会社に行きたくない、休んでも疲れがとれない…。適応障害は、誰にでも起こりうる、ごく当たり前の病。その原因は、外部環境のストレスです。心療内科医の著者が、「心」と「からだ」を自分で守り、治す方法を伝えます。
	森下 克也/著	CCCメディアハウス	2019.12	4H/493.74/モリ/	0112083188	
4	マジメすぎて、苦しい人たち 私も、適応障害かもしれない…					会社に行きたくない、休んでも寝ても疲れがとれない、時々無力感にさいなまれる…。うつ病未満の病気を「適応障害」を解説し、苦しい症状の理由やその治療法と克服法、ストレス耐性の高い人になるためのコツを紹介する。
	松崎 博光/著	WAVE出版	2019.2	4H/493.74/マツ/	0111976600	

## 【生活習慣を変えてケアする】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
5	「うつ」にならない習慣 抜け出す習慣 もうストレスなんか怖くない!、睡眠、食事、運動…、「毎日の生活」を整えてストレスを減らし、うつを遠ざける!					うつのサインを早めに察知し、生活習慣を改善することで「心の病」の進行は防げる! 軽いうつで薬に手を出してはいけないと主張。その上で「うつになりやすい生活習慣」を掘り起こし、「生活改善」のアイデアを提唱する。
	小野 一之/著, 石田 淳/協力	すばる舎	2017.3	4H/493.764/オノ/	1108663079	
6	職場や家庭にストレスやうつで悩んでいる人がいたら あせらずゆっくりたしかに 一歩になる本、産業医からのメンタルヘルス処方箋					ストレスやうつで悩む人をサポートする方法や基礎知識について、産業医の立場から適切にアドバイス。睡眠の重要性や、ストレスとメンタルとの関係、セルフケアに大切なことなどを解説する。実際のケースと対策も収録。
	清水 隆司/著	産学社	2013.3	4H/498.8/シミ/	1107059485	
7	仕事のストレスをなくす睡眠の教科書 ぐっすり眠り、スッキリ起きる方法					疲れがとれない、やる気が出ない、集中できない…。すべての原因は睡眠にあった! 仕事と人生のパフォーマンスを上げ、最高の自分を取り戻す睡眠技術を徹底解説する。セルフチェック表も掲載。
	和田 隆/著	方丈社	2018.12	4H/498.36/ワタ/	1109056786	

## 【職場のストレスをケアする】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
8	仕事に効く!ポジティブため息					昨日の自分より良くなりたいとがんばっている働く人へ、心と体の状態をよくするためのため息の基本と、集中力、ストレス耐性、自己肯定感などがUPする呼吸法を紹介する。書き込み式の呼吸法診断チェックリストも収録。
	倉橋 竜哉/著	山と溪谷社	2019.10	4H/498.34/クラ/	0112058086	
9	心が弱ったときのツボストレッチ。					ストレスやイライラ、心の不調にもツボは効く! 押すだけでなくさらに効く、ツボを伸ばす「ツボストレッチ」を、「ストレス」「不安」「緊張」「眠れない」「気分がふさぐ」などの不調別にイラストでわかりやすく紹介。
	—	マガジンハウス	2017.11	4H/492.75/ココ/	1108832849	
10	5分でできる「プチ・ストレス」解消術 ころころのお医者さんが教える					仕事が忙しい、対人関係に気を遣うなど「プチ・ストレス」を感じがちな人に、精神科医が早めのケア方法を解説。ストレスの予防から5分でできるお手軽な解消術まで、癒しのヒントが満載。
	保坂 隆/監修	PHP研究所	2017.3	B/498.39/コバ/	1108657840	

【食でケアする】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
11	心療内科医が教える疲れとストレスからの回復ごはん					「食べ方」を変えるだけで、心も体もラクになる! テレビ東京系「主治医が見つかる診療所」のコメンテーターとしても活躍する心療内科医が、へとへと女子を元気にする食べ方のコツを伝授する。チェック欄あり。
	姫野 友美／著	大和書房	2019.12	4H/495/ヒメ/	0112085741	
12	うつに負けない前向きごはん 腸からメンタルを改善する栄養メソッド					やる気が出ない、心身が重い、仕事のストレスが辛い…。そんな心を前向きにするのに大切なのは「腸」へのアプローチ。腸の環境を改善することの大切さを述べるとともに、うつと不安が消える「緑茶+肉」の効能を伝える。
	工藤 孝文／著	方丈社	2019.8	4H/498.583/外/	0112039472	
13	うつ消しごはん タンパク質と鉄をたっぷり摂れば心と体はみるみる軽くなる!					やる気が出ない、イライラする、ストレスで力食いをしてしまう…。薬に頼らず「うつ」を振り払うには? 糖質を減らしてタンパク質と鉄を摂れば、心と体は軽くなる。藤川流食事術とサプリ習慣のメソッドを詳説する。
	藤川 徳美／著	方丈社	2018.11	4H/493.764/フジ/	0111826861	
14	ツレ元気からだにいいゴハン計画 沖縄の「ぬちぐすい」に学びました					毎日の「食べることを通して身体を健康にしていこう!」という考え方。「ツレがうつになりまして」の著者一家が、沖縄の旅から学んだ食べる大切さや、沖縄の食の効用、沖縄の見どころをマンガで伝える。
	細川 貂々／著	JTBパブリッシング	2016.12	4H/498.583/ホジ/	0111653584	

【上手に気持ちを切りかえる】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
15	こころと体に疲れをためない、ちょっとした習慣					忙しい仕事や家事、ストレスフルな毎日で、女性たちは結構お疲れ。体に疲れを蓄積させず、イヤな気持ちをためこまないための、ちょっとした工夫や気持ちの切り替え方を紹介。『PHPくらしラク〜』掲載記事をもとに書籍化。
	『PHPくらしラク〜』編集部／編	PHP研究所	2018.9	4H/498.3/ココ	0111917115	
16	精神科医がつがつしている「ことば」セラピー 気が軽くなる・こころが治る					「仕事が楽しみならば人生は楽園だ。仕事が義務ならば人生は地獄だ」精神科医の著者が、実際に治療につづいている有効な「ことば」や、精神的に弱った人を癒してきた「ことば」を厳選して紹介する。
	上月 英樹／著	さくら舎	2018.10	159.8/コウ	0111929350	

【休養する】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
17	自分を休ませる練習 しなやかに生きるためのマインドフルネス					喉を意識して食べる、長くゆっくり呼吸する、童心に返る…。救急医療の現場で生と死を見つめてきた医師が、ストレスを抱えて生きる人に向けて、無理をするのをやめて「ありのまま」で暮らすコツを紹介する。
	B-life／著	実業之日本社	2019.5	4H/498.34/マホ	0111755670	
18	図解マインドフルネス瞑想がよくわかる本					悩みがなくなる、ストレスが減る、仕事がうまくいく、人間関係がよくなる! マインドフルネス瞑想を心理学や脳科学を主とした科学的な裏付けに注目して、図とともに解説する。うまくできない時の対処法も示す。
	有光 興記／監修	講談社	2017.4	4H/498.39/スカ	0111706815	
19	魔法のヨガ 自律神経みるみる整う、動画と運動					ヨガのインストラクターが、実際に行っている朝、昼、夜の習慣と、各シーンに効果的なヨガのポーズを20種類紹介する。動画を視聴できるQRコード、ヨガ生活を習慣化する4週間カレンダーも掲載。
	矢作 直樹／著	文響社	2017.10	159/ヤハ	0112002528	

※内容紹介はTRCマークによる

- オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。
- 貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。
- 本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)
- 請求記号に4Hがついている本は3階健康・安心・防災スペースに、Bがついている本は2階文庫本コーナーに、Sがついている本は2階新書コーナーにあります。



**オーテピア高知図書館**  
 高知県立図書館 / 高知市民図書館本館  
 Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1  
 TEL: 088-823-4946 FAX: 088-823-9352  
<https://otepia.kochi.jp/library>