

やくぶついぞんしょう

薬物依存症について知る

やくぶつ かん ただ ちしき やくひつ むづか かん こま かか ひと なか かく ざい たいま いもう やく
やくぶつ かん ただ ちしき やくひつ むづか かん こま かか ひと なか かく ざい たいま いもう やく
薬物に関する正しい知識がなかったり、解決が難しいと感じる困りごとを抱えている人の中には、覚せい剤や大麻などの違法薬
物や、医薬品の過剰摂取（オーバードーズ）に頼ってしまう人がいます。
やくぶつ たよ やくぶつ いんしょう し やくぶつ いがい き も き か ほうほう さが かぞく しえん
やくぶつ たよ やくぶつ いんしょう し やくぶつ いがい き も き か ほうほう さが かぞく しえん
薬物に頼らなくともいいように、薬物依存症について知り、薬物以外の気持ちの切り替え方法を探してみませんか。家族や支援
者向けの本も紹介しています。

子どものためのドラッグ大全



ふかみ しん ちよ
深見 墳／著 メディアパル
2025.7
せいけいゆうきごう
請求記号 : T/368.81/カ/
しりょう
資料コード : 0112830234

ただ ちしき み ふ ほん
ドラッグの正しい知識を身に付けるための本。
「ドラッグとは何か」から、さまざまなドラッグの種類
ドラッグのやめかたまでを解説する。

さいきょう いそんじょう 最強にわかる依存症



まつもと としひこ かんしゅう
松本 俊彦／監修 ニュートンプレス
2024.11
せいけいゆううごう
請求記号：S/493.74/#1
しりょう
資料コード：0112739261

いぞんじょう いぞんせい ふしき せっしゆ いぞんせい こうい
依存症とは、依存性のある物質の摂取や依存性のある行為を、
やめたくてもやめられない病気のこと。3種類の依存症に加え
て、依存症になってしまう心理や、依存症からの回復につい
ても、イラストでわかりやすく紹介する。

【薬物について知る】

いそんしょう 【依存症について知る】

【悩みに寄り添う・心を整える】

No.	書名（本の名前）	著者（書いた人の名前）	出版社	出版年 (本が出た年)	請求記号	資料コード
	ないようしょうかい 内容紹介					
11	図解でわかる14歳からの自分 を助ける心理学	社会応援ネットワー ク	太田出版	2025.3	T/140/スカ/	0112782400
	日々のストレスや悩みに向き合い、自分で乗り越えることができるよう、科学的な心理学の理論から、臨床心理の現場で活用されている最新の実践的手法までを紹介。10秒呼吸法がくわしくわかるQRコード(図書館利用可)付き。					
12	わたしはわたし。あなたじや ない。 10代の心を守る境界線「バウンダ リー」の引き方	鴻巣 麻里香	リトルモア	2024.9	T/371.47/コウ	0112727832
	'みんな仲良く'の呪い、毒親、ブラック校則、スマホルール、デートDV…。中高生のリアルなエピソード15話を通して、人権・同意・バウンダー(他者との間に引く、越えてはならない境界線)の大切さを伝える。					
13	10代の悩みに効くマンガ、あ ります! (岩波ジュニア新書)	トミヤマ ユキコ	岩波書店	2023.3	TS/159.7/トミ/	1111889125
	10代は楽しいことも多い一方で、友達や親との関係にモヤモヤしたり、進路や将来をあれこれ考えたり、見た目やSNSに神経を使ったりとけっこう大変! そんな10代の悩みに効く多種多様なマンガを紹介する。					
14	「みんなと違う」自分を大切 にする方法 10代からのメンタルケア	本田 秀夫	KADOKAWA	2023.2	T/159.7/ホン/	0112554288
	発達を専門とする精神科医による10代のための生き方のヒント集。「なぜか急にグループからはぶられた」「自分に自信が持てない」「勉強や人間関係がうまくいかない」などの悩みを4コママンガで紹介し、解決策を提案します。					
15	高校生しなくてもいいこと 学校、友だち、自分に悩むあなた へ(飛び出せ高校生!)	渡辺 憲司／執筆・監 修	旺文社	2021.5	T/159.7/コウ/	0112342205
	思い込みを捨てたら楽になる! ウザイ部活はやめていい、先生は絶対ではない、家族から卒業してOK…。長年教員生活を送った渡辺憲司先生が、自身の経験から語ったメッセージ。ガマンしているすべての高校生に贈る禁断の書。					
16	10代の「めんどい」が楽にな る本	内田 和俊 石山 さやか／マンガ	KADOKAWA	2020.9	T/159.7/ウチ	1109932622
	10代の「心のざわざわ」には対処法がある。「思考」と「行動」を変えれば、「めんどいこと」から楽になれる。理想の自分に変われる方法を、マンガをまじえて解説する。					

【家族・友人・知人・支援者の方へ】

No.	書名(本の名前)	著者(書いた人の名前)	出版社	出版年(本が出来た年)	請求記号	資料コード
ないようしょうかい 内容紹介						
17	依存症の人が「変わる」接し方	山下 悠毅	主婦と生活社	2024.12	4H/493.74/ヤマ/	0112755810
のうかがく しんりがく してんみ いぞんしょう ぐたいてき いぞんしょう しゅるい いぞんしょう じれい ちりょう けいか せつめい 脳科学・心理学の視点から見た依存症や、具体的な依存症の種類、依存症の事例、治療の経過について説明するとともに、 依存症の当事者とその周りにいる人々が幸せになるために大切なことを伝える。						
18	依存症当事者・家族・支援者のための相談窓口ガイド 各種相談機関と自助グループ	こうちけんりつせいしんほけんふくし 高知県立精神保健福祉センター (アディクション・フォーラム高知 運営事務局)	2023.8	K/493/イリ/	0103625690	
こうちけんない ふくしほんじょ ほけん せいしんかいりょう しゃかいふくしきょうぎ かいじょ かくそうだんまどくち れんらくさき けいさい 高知県内の、福祉保健所や保健センター、精神科医療、社会福祉協議会、自助グループなど、各相談窓口の連絡先を掲載。 病気のこと、お金や仕事、DVや犯罪被害に関することなど、相談したいことに応じて窓口を探せる目次付き。						
19	悩む心に寄り添う 自己否定感と自己肯定感	たかがき ちゅういちろう 高垣 忠一郎	しんにほんしゅっぱんしゃ 新日本出版社	2021.8	4H/146.8/タカ/	0112372635
ひとびと じぶん ひてい 人々はなぜ自分を否定するのか。そもそも「自分」とは何か。心理臨床の豊かな経験をふまえ、ひきこもりや登校拒否などをはじめ、現代人の心の問題に向き合う。						
20	よくわかるアディクション問題 依存症を知り、回復へつなげる	ながさか かずのり へんちょ 長坂 和則／編著	へるす出版	2018.9	4H/493.74/ナカ/	0111920060
アルコール、薬物、ギャンブルなどにハマり込む「アディクション問題」を抱えた人のエピソードを示し、アディクションの特徴や、家族がかかわる問題などを解説。回復のための道筋を本人と家族の両方に向けて示す。						

*内容紹介はTRCMARCによる (No. 18を除く)



(<https://otepia.kochi.jp/dataBooklist/library/20220223125602l61vif/依存症関連.pdf>)

ブックリスト「依存症関連」はこちら▲

○オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介しています。

○請求記号にT・TSがついている本は2Fティーンズ・コーナーに、Sがついている本は2F新書コーナーにあります。

4Hがついている本は3F健康・安心・防災スペースに、Kがついている本は3F高知資料コーナーにあります。

○貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。詳しくは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、気軽にお問い合わせください。(お問い合わせの際は資料コードをお伝えいただくとスムーズです。)



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>