

薬物依存症について知る

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。

薬物に頼らなくてもいいように、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。

こどものためのドラッグ大全



深見 埴／著 メディアパル
2025. 7
請求記号：T/368. 81/カ/
資料コード：0112830234

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。

最強にわかる依存症



松本 俊彦／監修 ニュートンプレス
2024. 11
請求記号：S/493. 74/サ
資料コード：0112739261

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】

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
	内容紹介					
1	オーバードーズ	川野 由起	朝日新聞出版	2025. 3	S/368. 81/カ/	0112324320
	親からの虐待やネグレクト、学校での孤立感…。若年層を中心に増加する、市販薬の過剰摂取「オーバードーズ」。当事者の声から、社会にどのようなつながりや支えが求められているのかを考える。『朝日新聞』連載を再構成。					
2	薬物 （10代からのヘルスリテラシー）	松本 俊彦	大月書店	2024. 9	T/493. 155/ヤ/	0112736823
	エナジードリンクや市販薬などが薬物依存症のきっかけに…。乱用・依存しやすいさまざまな薬物とその危険、依存症にならないための方法などをイラストとともにわかりやすく解説する。コピーして使えるチェックリスト付き。					
3	危険ドラッグ大全 合法ドラッグ、脱法ドラッグ、 合法ハーブ、脱法ハーブ…	阿部 和穂	武蔵野大学出版会	2021. 12	4H/499. 15/ア/	0112416101
	危険ドラッグの何がいないのか。危険ドラッグはなぜ生まれたのか。どうしてドラッグをやめられないのか。ドラッグの実体と危険性や成分、精神や感覚を変容させるメカニズム、ドラッグ関連の法律や注意点などを解説する。					
4	大麻大全 由来からその功罪まで	阿部 和穂	武蔵野大学出版会	2018. 11	4H/499. 15/ア/	0112788157
	あなたは大麻について本当に理解していますか？ 大麻の由来、歴史、植物学、化学、薬理・ヒトへの影響等の基礎知識から、対立する社会の反応、諸外国の現状まで、武蔵野大学薬学部の教授がそのすべてをわかりやすく解説する。					


【依存症について知る】

No.	しよめい　ほん　なまえ 書名（本の名前）	ちょしゃ　か　ひと　なまえ 著者（書いた人の名前）	しゅつばんしゃ 出版社	しゅつばんねん 出版年 (本が出た年)	せいきゅうきごう 請求記号	しりょう 資料コード
	ないようしょうがい 内容紹介					
5	トラウマと依存症 のう　なに　き 脳に何が起きている？	ともだ　あけみ　ひろなか　なお 友田 明美，廣中 直 行／監修	ASK, アスク・ ヒューマン・ ケア	2024. 9	4H/493. 74/トラ/	1112480536
	ぎやくたい　こ　のう　きず 虐待は子どもの脳を傷つける。そしてその傷つきはやがて依存症へとつながっていく。虐待によって傷つく脳の部位、傷つきが依存症へとつながるしくみ、傷ついた脳・依存した脳の回復、傷の連鎖を防ぐ方法などについて解説する。					
6	ウルトラ図解アルコール依存・薬物依存 びょうき　り　かい　ただ　ちりょう 病気を理解して、正しい治療につなげる	ひ　ぐ　ち　すすむ　かんしゅう 樋口 進／監修	ほうけん 法研	2024. 2	4H/493. 156/ウル/	0112660142
	い　ぞん　やくぶつい　ぞん　たい　でさせつ　たいおう　じょうほう　ていきょう　のう　ない　い　ぞん　がっぺい　こころ　もんだい アルコール依存や薬物依存に対する適切な対応のための情報を提供。脳内の依存メカニズム、合併する心の問題、アルコール依存の進み方や薬物依存の特徴、回復に向けた取り組み、家族の適切な対応方法などを具体的に示す。					
7	図解短時間でしっかりわかる い　ぞん　しょう　はなし 依存症の話	お　おい　し　まさゆき 大石 雅之	に　ほん　ぶん　げい　い　しゃ 日本文芸社	2023. 8	4H/493. 74/材/	0112604455
	か　ぞく　しゅうい　ひと　さ 家族や周囲の人が避けたほうがよいNG行動とは？ 性に関する問題行動の対応策とは？ スマホ、ゲーム、市販薬、DV、アルコールなどの「依存症」のギモンを、専門医が解説。「セルフ認知行動療法」ワークシート付き。					
8	世界一やさしい依存症入門 やめられないのは誰かのせい？ (14歳の世渡り術)	まつもと　としひこ 松本 俊彦	かわでしよほうしんしゃ 河出書房新社	2021. 8	4H/493. 74/マツ/	1111472781
	ひと 人はどうしてハマるのか、その背景には何があるのか、どうすれば立ち直れるのか。専門医が、中高生の事例とともに、依存のしくみや、依存症とのつきあい方を紹介。具体的なアドバイスや情報も盛り込む。					
9	14歳からの精神医学 こころ　びょうき 心の病気がってなんだろう	みやた　ゆうご 宮田 雄吾	に　ほん　ひょうりょうしんしゃ 日本評論社	2021. 1	T/493. 7/ミヤ/	1111028369
	せつしよくしょうがい　びょう　とうごうしつちょうしょう　ふ　とう　こう 摂食障害、うつ病、統合失調症から、不登校やリストカットまで、様々な心の病気をストーリー形式で紹介した悩む若者のための入門書。心の病気に陥りにくくする方法も教えます。					
10	自分を傷つけてしまう人のためのレスキューガイド じしょうこう　い　せつしよくしょうがい　ぶつしつらんよう 自傷行為、摂食障害、物質乱用・依存に悩む人の回復と支援のために	まつもと　としひこ　かんしゅう 松本 俊彦／監修	ほうけん 法研	2018. 2	4H/493. 7/ジフ/	111797063
	じ　ぶん リストカットのように自分のからだを自分で傷つけるような自傷行為、また摂食障害、物質乱用・依存に悩む人と、その家族、支援者に向けて、知識と回復のための考え方をわかりやすく解説。					

【 <small>なや</small> 悩みに <small>よ</small> 寄り添う・ <small>そ</small> 心を <small>こころ</small> 整える】						
No.	<small>しよめい</small> 書名（ <small>ほん</small> 本の <small>なまえ</small> 名前）	<small>ちよしゃ</small> 著者（ <small>か</small> 書いた <small>ひと</small> 人の <small>なまえ</small> 名前）	<small>しゅっぱんしゃ</small> 出版社	<small>しゅっぱんねん</small> 出版年 （ <small>ほん</small> 本が <small>で</small> 出た <small>とし</small> 年）	<small>せいきゅうきごう</small> 請求記号	<small>しりょう</small> 資料コード
	<small>ないようしょうかい</small> 内容紹介					
11	<small>ず</small> 図解でわかる14歳からの自分 <small>しんり</small> を助ける心理学	<small>しゃかい</small> 社会応援ネットワー <small>く</small> ク	<small>おおたしゅっぱん</small> 太田出版	2025. 3	T/140/スカ/	0112782400
	<small>ひ</small> 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、 <small>かがくてき</small> 科学的な心理学の理論から、 <small>りんしょうしんり</small> 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	<small>わたし</small> わたしはわたし。あなたじゃない。 <small>だい</small> 10代の心を守る境界線「バウンダ <small>りー</small> リー」の引き方	<small>こうのす</small> 鴻巣 <small>まり</small> 麻里香	リトルモア	2024. 9	T/371.47/ㇿ	0112727832
	「みんな仲良く」の呪い、 <small>どくおや</small> 毒親、 <small>こうそく</small> ブラック校則、 <small>スマホルール</small> 、 <small>デートDV</small> …。 <small>ちゅうこうせい</small> 中高生のリアルなエピソード15話を通して、 <small>じんけん</small> 人権・ <small>どうい</small> 同意・ <small>バウンダリー</small> （ <small>たし</small> 他者との間に引く、 <small>あいだ</small> 越えてはならない境界線）の大切さを伝える。					
13	<small>だい</small> 10代の悩みに効くマンガ、あ <small>り</small> ります！ （ <small>いわなみ</small> 岩波ジュニア新書）	トミヤマ ユキコ	<small>いわなみしよてん</small> 岩波書店	2023. 3	TS/159.7/トミ/	1111889125
	<small>だい</small> 10代は楽しいことも多い一方で、 <small>おお</small> 友達や親との関係にモヤモヤしたり、 <small>しんろ</small> 進路や将来をあれこれ考えたり、 <small>かんが</small> 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 <small>だい</small> 10代からのメンタルケア	<small>ほん</small> 本田 <small>ひでお</small> 秀夫	KADOKAWA	2023. 2	T/159.7/ホン/	0112554288
	<small>はったつ</small> 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 <small>も</small> 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、 <small>しょうかい</small> 解決策を提案します。					
15	<small>こうこうせい</small> 高校生しなくてもいいこと <small>がっこう</small> 学校、友達、自分に悩むあなた <small>へ</small> へ（飛び出せ高校生!）	<small>わたなべ</small> 渡辺 憲司／執筆・監 <small>しゅう</small> 修	<small>おうぶんしゃ</small> 旺文社	2021. 5	T/159.7/ㇿ/	0112342205
	<small>おも</small> 思い込みを捨てたら楽になる！ウザイ部活はやめていい、 <small>せんせい</small> 先生は絶対ではない、 <small>かぞく</small> 家族から卒業してOK…。 <small>ながねんきょういんせい</small> 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	<small>だい</small> 10代の「めんどい」が楽にな <small>ほん</small> る本	<small>うちだ</small> 内田 和俊 <small>いしやま</small> 石山 さやか／マンガ	KADOKAWA	2020. 9	T/159.7/ㇿ	1109932622
	<small>だい</small> 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。 <small>りそう</small> 理想の自 <small>ぶん</small> 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 （本が出た年）	請求記号	資料コード
	内容紹介					
17	依存症の人が「変わる」接し方	やました ゆうき 山下 悠毅	しゅふ せいかつしゃ 主婦と生活社	2024.12	4H/493.74/ヤマ/	0112755810
	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/	0103625690
	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	しんにほんしゅつばんしゃ 新日本出版社	2021.8	4H/146.8/タカ/	0112372635
	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、回復へとつなげる	ながさか かずのり へんちよ 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>