



平成 30 年 6 月

知ろう！身近な「うつ」のこと

うつ病は身近な病気です。周りにうつ病の人がいる方、「もしかして私うつ病かも」と感じている方、こんな本はいかがですか？

「私ってうつかも」と思ったら読む本

書名	著者	出版社	出版年月	分類
大丈夫!何とかあります 体と心の大事なサイン軽症うつ	主婦の友社／編	主婦の友社	2017. 12	493. 76
マンガでよくわかる私って、うつですか?	渡部 芳徳／監修	主婦の友社	2017. 4	493. 76
うつ病のことが正しくわかる本	野村 総一郎／監修	西東社	2016. 8	493. 76
先生、私はうつ病なんですか?	広瀬 徹也／著	日本評論社	2016. 1	493. 76
うつ病 こんな症状があったら要注意 最新の治療法と再発を防ぐポイント	坪井 康次／監修	高橋書店	2014. 9	493. 76

うつ病を支える人へ

身近な人がうつかなと思ったら読む本	和田 秀樹／著	小学館	2016. 4	493. 76
よくわかるうつ病 診断と治療、周囲の接し方・支え方	尾崎 紀夫／総監修	NHK 出版	2016. 3	493. 76
うつ病・新型うつ病の人との接し方を間違えない本	渡部 芳徳／著	主婦の友インフォス情報社	2015. 6	493. 76
うつ病の人に言っていること・いけないこと	有馬 秀晃／監修	講談社	2014. 4	493. 76
うつ病の人の気持ちがわかる本	大野 裕／監修	講談社	2011. 6	493. 76

子どものうつ病

子どものうつ病 その診断・治療・予防	長尾 圭造／著	明石書店	2016. 8	493. 93
子どものミカタ 不登校・うつ・発達障害	山登 敬之／著	日本評論社	2014. 12	493. 93
子どものうつ病 理解と回復のために	猪子 香代／著	慶應義塾大学出版会	2012. 10	493. 93
わが子のうつ病を治す方法	税所 弘／著	三五館	2011. 2	493. 76
思春期の「うつ」がよくわかる本	笠原 麻里／監修	講談社	2009. 5	493. 93





うつ病と子育て

女性のうつ病 思春期、産後、更年期、老年期のうつ	野田 順子／著	主婦の友社	2018. 3	493. 76
産後、つらくなったら読む本	やまがた てるえ／著	合同出版	2014. 7	495. 8

うつ病と仕事

うつ病休職	中嶋 聡／著	新潮社	2017. 5	498. 8
今、心が苦しい先生へ 「うつ」と向き合った教師からのメッセージ	菅原 敏／著	教育開発研究所	2015. 8	374. 37
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. 1	498. 8
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. 10	498. 8

うつ病闘病記

うつヌケ	田中 圭一／著	KADOKAWA	2017. 1	916
あなたのうつ絶対克服できます！	後生川 礼子／著	ごま書房新社	2015. 12	916
うつ病放浪記	工藤 美代子／著	講談社	2013. 7	916
仕事休んでうつ地獄に行ってきた	丸岡 いずみ／著	主婦と生活社	2013. 9	916
うつまま日記。	まつもとあけみ／原作	地域精神保健福祉機構	2012. 7	916
ツレがうつになりまして。	細川 貂々／著	幻冬舎	2006. 3	916

堺市立図書館では、他にもうつ病に関する資料を取り揃えております。どうぞご活用ください。

～堺市のこころの健康に関する相談窓口～

こころの電話相談（電話番号：072-243-5500）

こころの健康について不安を感じる、医療機関や相談機関、福祉サービスなどが知りたいなど、こころの悩みに関する相談を心理士や精神保健福祉士などがお受けします。

詳しくは堺市こころの健康センターまで。

<http://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/hokencenter/kenkocenter/kokorosodan.html>

堺市立西図書館 電話：072-271-2032

