

専門図書室からのお知らせ

福岡市市民福祉プラザ（ふくふくプラザ）2階の 福祉図書・情報室 です。
「朝から気持ちが落ち込んでいる」「何もやる気が出ない」「眠りが浅く何度も目が覚めてしま
う」そのような人はもしかしたらうつ病かもしれません。今回は“うつ病”についての資料を紹介
します。

『元サラリーマンの精神科医が教える 働く人のためのメンタルヘルス術』

精神的な不調を感じた場合はどうしたら？休職するための準備は何をすればいい？精神的
な不調を自覚した人に向けて、病院・医師の選び方や治療・薬についての知識と回復までの
段階を具体的に解説する。また、回復して、前よりよくなるためのアドバイスを収録。

尾林 誉史 著 あさ出版 2022 年発行

『うつ病で 20 代全部詰んでたボクが回復するまでにやったこと』

うつ病 9 年目、20 代はほぼうつ病の著者が、回復のためにやってみて本当に効果があったこ
とを「マインド編」「思考編」「生活習慣編」「人間関係編」「仕事編」の 5 つの LEVEL で紹介。

デラさん 著 サンクチュアリ出版 2022 年発行

『うつ病のリワークガイド』

精神科医としてうつ病リワーク研究会を発足し、うつ病の人の復職を支援してきた著者が、う
つ病で休職している人が復職するために気を付けたいことを紹介する。復職への準備やタイ
ミング、体調の判断の仕方など職場に慣れていく方法を解説。また、リワークプログラムや休職
に関連する法律等も収録。

五十嵐 良雄 著 法研 2022 年発行

『どうする？家族のメンタル不調』

家族がうつ病になったときに病院を選ぶポイントや、メンタルが不調な家族への接し方を収録。
また、患者本人が自己判断で支援を拒否するなどの困った事態への対処の仕方など、ケアする
人が抱えがちな悩みを Q&A 方式で解説。

井上 智介 著 集英社 2022 年発行

『ウルトラ図解 双極性障害』

双極性障がいとは、気分が著しく高揚する「躁状態」と、気分が極端に落ち込む「うつ状態」をく
り返す病気。双極性障がいのタイプや基本的な症状、原因と背景、治療方法、再発を防ぐた
めの生活習慣などを解説。

野村 総一郎 監修 法研 2021 年発行

