

今号は「メンタルヘルス」に関する本の紹介です。メンタルヘルスに関する知識を深め、心身ともに充実した健康状態を目指しましょう。

※書籍右横の番号はセンターでの検索番号です。



ぼくらの中の「トラウマ」 —いたみを癒すということ

2020年 筑摩書房

青木 省三（著）

[300-2]

本書は小さな心の傷までを広く「トラウマ」と捉え、心の傷に気づいて、手当てをすることの大切さと、傷を少しずつでも和らげ、被害者がなんとか生き延びることを願って書かれたもの。人は「怖い」思いをするとその時の脅威の感覚が持続し、その場所やその人を避けるようになる。自分を否定的に捉え人間関係も不安定になる。しんどいこと、人に言うほどでないと思うこと、グレーゾーンな出来事にも日々、心は傷つく。周りの人ができることや、犯罪被害の相談機関も掲載しており、希望を紡ぐ。(ぼっと)



10代のメンタルヘルス⑥ 自殺

2004年 大月書店

ジュディス・ピーコック（著）
上田 勢子（訳）
汐見 稔幸・田中 千穂子（監）

[300-2]

令和3年版『自殺対策白書』で、10代の最多の死因が自殺であった国は、G7諸国では日本だけだった。10代の自殺が多かったアメリカで、若者と若者の育成・教育に関わる人のために書かれた本書。今こそ、大人に読んでほしい。若者への問いかけや事例がわかりやすく、解説やデザインにも配慮があり、優しさを感じることができる。

自殺者の多くは、周囲に警告を発しているという。予兆を見誤らなければ、救うこともできるかも。(ルナ)



「男のうつ」 治らなくても働ける！

2012年 日本経済新聞出版

石蔵 文信（著）

[300-2]

社内のメンタルヘルス対策は今や社員の福利厚生を担うだけでなく、企業経営の重要課題となっている。果たしてその効果は上がっているのだろうか。

長年「男性のうつ」の相談・治療に応じてきた著者が休職に至った社員の日常を分析し、働きながら「病」を治療する方法を提案。「男子は弱音を吐いてはいけない」との概念から抜け出せず、無理を重ねる男性の複雑な苦悩にも寄り添う。本書の復職成功例は新たな生き方を見出す手助けをしてくれるだろう。朝陽を浴びて普通に通勤できる日は、きっと戻ってくる。(みっと)



これから始める 周産期メンタルヘルス 産後うつかな?と思ったら

2017年 南山堂

宗田 聡（著）

[300-10]

「産後うつ」は珍しい言葉ではないが、本格的な周産期メンタルヘルスの研究が始まったのは1980年代以降でその歴史は古くない。社会環境の変化もあって、妊娠・出産・育児は、現代の女性の心身に大きな負担となる。また妊娠前にすでにメンタルヘルスの問題を抱えている女性が増加している現在、孤立せず、早期発見と治療・サポートにつながる事が母子双方にとって必要である。本書は周産期に関わる職種の人たちのためのガイド書であるが、当事者や周囲の人にもおすすめ。辛いときは、周りに相談を。(こなつ)