

【インターネットで見見！】

今回のテーマについて、お勧めのHPをご紹介します。



「みんなのメンタルヘルス」

厚生労働省が公開しているメンタルヘルスに関する総合的な情報サイトです。こころの健康や病気についての情報や、治療や生活支援に関する相談機関などについて紹介しています。

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

「こころもメンテしよう」

厚生労働省が公開している若者向けのメンタルヘルスサイトです。こころの病気についての様々な体験談や、困ったときの相談先の情報があります。また、友達のことが気になるときの支援についても書かれています。

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

「UTU-NET」

一般社団法人うつ予防・治療日本委員会(JCPTD)がうつ病に関する情報を提供しているサイトです。こころの病気のセルフチェックや、うつ病について学べるほか、サイト上で精神科がどんなところかバーチャル体験することができます。

<http://www.utu-net.com/>

相模原市立橋本図書館

〒252-0143

相模原市橋本3-28-1

電話 042-770-6600

FAX 042-770-6601

開館時間

○火曜日～金曜日

午前9時30分から午後8時まで

○土・日曜日・休日

午前9時30分から午後6時まで

○12月28日

午前9時30分から午後5時まで

ただし、12月28日が月曜日にあたる

場合は休館

休館日

○月曜日

ただし、月曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館

○図書整理日

1月・4月を除く毎月第2木曜日。

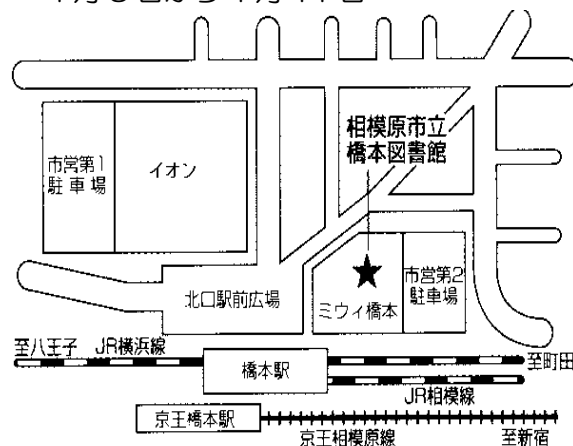
ただし、その日が祝日の場合は開館し、翌日が休館

○年末年始

12月29日から1月4日

○蔵書点検期間

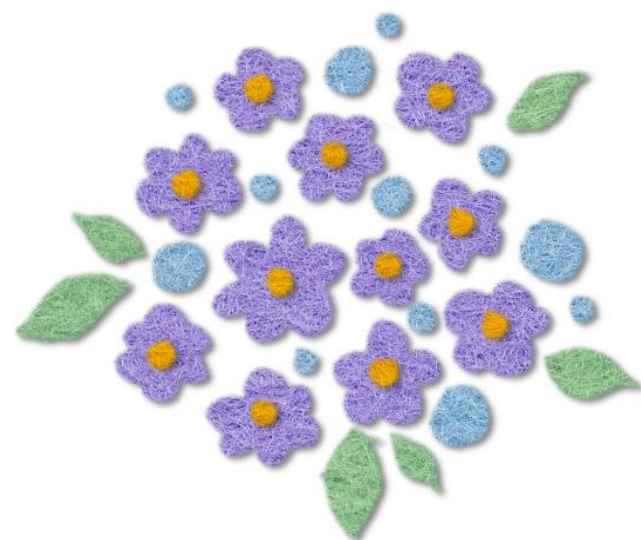
4月5日から4月11日



健康情報news

第7号

こころを休ませる ブックリスト 改訂版



相模原市立橋本図書館

2012年 3月発行

2015年 12月改訂



ブックリスト



HE493.76

『うつの症状を飲んで食べて改善、

元氣いっぱいにする食事 162』

主婦の友インフォス情報社／編 主婦の友社 2014

飲むだけ、食べるだけでうつ病を改善するレシピ集です。食欲がない時、1杯でしっかり栄養補給できるジュースやスープ、1週間の献立など、栄養たっぷりのメニューを紹介しています。



HE498.39

『ためない心の整理術』

岸本葉子／著 佼成出版社 2013

ため込んでしまいがちな今の世の中で、心をぎゅうぎゅう詰めせず、8割収納を目指そう、として書かれた本です。心に余裕を持たせるための考え方や習慣など、著者が実際にしている心の整理術を紹介しています。

R493 『こころの治療薬ハンドブック 第8版』

山口登／(他)編 星和書店 2012

橋本図書館所蔵の健康情報に関する本を今回のテーマに沿ってご紹介いたします。

[R]以外は全て貸出できます。

☆このリストは、ご紹介した本に掲載されている特定の医療機関や療法をお勧めするものではありません。

HE498.764

『精神科医が教える「うつ」を自分で治す本』

宮島賢也／著 アスペクト 2014

精神科医である著者が、自身のうつや患者さんの治療の経験から、自分または家族がうつ病などに苦しんでいる人に試してほしいことをまとめた本です。自分を苦しめる考え方や生き方の見直しの提案もしています。

☆他にもこんな本があります☆

HE493.72 『心の病、初めが肝心』

水野雅文／著 朝日新聞出版 2015

HE493.7 『クレイジー・ライク・アメリカ』

イーサン・ウォッターズ／著
紀伊國屋書店 2013

HE493.74

『パニック障害とうまくつきあうルール』

ペブ・エイズベット／著 大和書房 2013

オーストラリアの作家でありカウンセラーの著者が、自らのパニック障害の経験をもとにして書いた一冊です。パニック障害を「あいつ」という形に例え、「あいつ」との付き合い方をわかりやすく描いています。



HE493.764

『非定型うつ病』

主婦の友社／編 主婦の友社 2014

“うつ病の常識”が当てはまらず、「わがまま」や「怠け者」と誤解されがちな非定型うつ病について、実際のケースを交えながら解説しています。あわせてパニック症、社交不安症についても紹介しています。

HE493.764 『薬を減らせばうつ病は治る』

渡部芳徳／著

主婦の友インフォス情報社 2013

HE498.39 『書くだけでストレスが消えるノート』

扶桑社 2012