

こころ

2023年10月発行

逗子市立図書館では、健康や医療に関する本や資料を集めた「健康・医療情報コーナー」を設置しています。健康を維持・向上したいとき、健康に不安を感じたとき、病気や薬について知りたいときなどにご利用ください。

健康・医療情報コーナーご利用についての注意事項

特定の医療機関や治療法を薦めるものではありません。

医療に関する情報・知識は常に変化しており、図書館の情報が全てではないことをご留意ください。

図書館では資料や情報の提供のみを行います。病気の診断や治療についてのアドバイスはできません。

書名	著者	出版社	出版年	請求記号
60歳うつ	秋田巖／著	PHP 研究所	2023	書架 38 I 493.7 ア
ギャンブル依存と生きる－家族、支援者と生きづらさを乗り越えるために－増補新版	稲村厚／著	彩流社	2022	書架 38 I 493.7 イ
メンタルを強くする食習慣－小さな町の精神科の名医が教える－	飯塚浩／著	アチーブメント出版	2022	書架 38 I 493.7 イ
うつ病治療大全	野村総一郎／監修	講談社	2022	書架 38 I 493.7 ウ
不安なモンロー、捨てられないウォーホル－「心の病」と生きた12人の偉才たち－	クラウディア・カルブ／著 葉山亜由美／訳	日経ナショナルジオグラフィック	2022	書架 38 I 493.7 カ
共依存－自己喪失の病－第2版	吉岡隆／編	中央法規出版	2022	書架 38 I 493.7 キ
「加速思考」症候群－心をバグらせる現代病－	アウグスト・クリ／著 鈴木由紀子／訳	ハーパーコリンズ・ジャパン	2022	書架 38 I 493.7 ク
これだけは知っておきたい双極性障害－躁・うつに早めに気づき再発を防ぐ！－第2版	加藤忠史／監修	翔泳社	2022	書架 38 I 493.7 コ

書名	著者	出版社	出版年	請求記号
「心の病」の脳科学－なぜ生じるのか、どうすれば治るのか－	林(高木)朗子／編 加藤忠史／編	講談社	2023	書架 38 I 493.7 J
ゆる～く、ととのうところ漢方－70のお悩みに しんどいところを手放す、中医学からのアドバイス－	櫻井大典／著	ナツメ社	2023	書架 38 I 493.7 サ
統合失調症－正しい理解とケア－改訂版	白石弘巳／監修	高橋書店	2022	書架 38 I 493.7 ト
自分の見た目が許せない人への処方箋－こころの病「身体醜形症」の治し方－	中嶋英雄／著	小学館	2023	書架 38 I 493.7 ナ
発達障害の人が“普通”でいることに疲れたとき読む本－“過剰適応”からラクになるヒント－	林寧哲／監修	大和出版	2023	書架 38 I 493.7 ハ
わが子、夫、妻…。大切な家族が「適応障害」と診断されたとき読む本－正しい理解と接し方－	浅井逸郎／監修	大和出版	2022	書架 38 I 493.7 ヲ
娘と話す、からだ・こころ・性のこと	高尾美穂／著	朝日新聞出版	2023	書架 38 I 495 タ
40代から始めよう!閉経マネジメント－更年期をラクに乗り切る、体と心のコントロール術－	吉形玲美／著	講談社	2022	書架 38 I 495.1 ヨ
自律神経が10割－心と体が整う最高の習慣－	小林弘幸／著	プレジデント社	2023	書架 38 I 498.3 J
自律神経のなかで最も大切な迷走神経の整え方	小林弘幸／著	フォレスト出版	2023	書架 38 I 498.3 J
50歳からの心の疲れをとる習慣	下園壮太／著	日経 BP	2023	書架 38 I 498.3 シ
心の整えかた－トップアスリートならこうする－	田中ウルヴェ京／著	NHK 出版	2022	書架 38 I 498.3 タ
「首尾一貫感覚」で逆境に強い自分をつくる方法－過酷な環境でもなお「強い心」を保てた人たちに学ぶ－	舟木彩乃／著	河出書房新社	2023	書架 38 I 498.3 ヲ