

Life notes Vol.6

～こころの健康に関すること～

2025年4月・5月

宮崎市立図書館

健康・医療情報コーナー

健康・医療情報コーナーでは、健康に関する資料や闘病記を紹介しています。

日々の健康について考えるための参考としてお役立てください。



書名:『10代から知っておきたいうつ病』

監修:仁王 進太郎

編著:WILL こども知育研究所

出版社:保育社 出版年:2022.1

請求記号:493.7/ジ(2階青少年)

うつ病はだれでもなる可能性がある精神疾患です。一生のうちに一度でもうつ病にかかる人は全人口の約15%もいるという研究結果があります。本書では、うつ病がどんな病気なのか、どのような治療法があるのかイラスト付きで分かりやすく解説しています。

書名:『短時間でしっかりわかる

図解 依存症の話』

著者:大石 雅之

出版社:日本文芸社 出版年:2023.8

請求記号:493.7/オ(2階)

やめたくてもやめられない依存症。誰でもなり得る病です。精神科医として依存症治療に長年携わってきた医師が、依存症のメカニズムや問題行動への対策、治療法など様々な疑問を解説しています。身近な人の依存症で悩む人にも読んでほしい一冊です。



書名:『謎が解かれたその日から』

著者:国立 ともこ, 宮本 郷子

出版社:クリエイツかもがわ 出版年:2023.1

請求記号:⑩/916/ク(1階闘病体験)

3きょうだいそれぞれが抱える発達障害ゆえの生きづらさに、優しさと忍耐で寄り添うお母さんの体験記です。学校や病院の先生、自立センター支援員の視点からも、その様子がリアルに伝わってきます。

図書館が、特定の治療法をおすすめすることはありません。また、治療法や治療方針など医療上のアドバイスはいたしません。ご自身の症状などは、医師に相談することをおすすめします。

宮崎市立図書館 0985-52-7100



他にも…こころの健康に関する本

※展示期間中は1階 健康・医療情報コーナーにございます。

☐『トラウマ』

著者:杉山 登志郎 出版社:講談社
出版年 2024.8 請求記号:493.7 /ス(1階新書)

☐『母がゼロになるまで』

著者:リー・アンダーツ 出版社:河出書房新社
出版年:2023.9 請求記号:916/リ(1階)

☐『50歳からの心の疲れをとる習慣』

著者:下園 壮太 出版:日経 BP
出版年:2023.3 請求記号:498.3/シ(2階)

☐『涙を食べて生きた日々』

著者:道木 美晴 出版社:二見書房
出版年 2023.3 請求記号:⑩/916/ミ(1階闘病体験)

☐『精神病でありながら 精神科医として生きた ある女性医師の波乱の人生』

著者:久遠 悠 出版社:パレード
出版年:2022.6 請求記号:289/ク(2階)

★読了本の☒リストとしてご利用ください。

保健所展示情報

「子宮の日」「ダニ媒介感染症予防」展示の様子
毎月展示を行っています。お立ち寄りください。



Memo

.....

.....

.....

.....

.....