

ライフ ノーツ

Life notes Vol.11

~こころの健康を保つには~

2026年4月~6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:『70歳からのこころが元気になる習慣』
監修:福井 至, 貝谷 久宣 出版社:ナツメ社
出版年:2025.4
請求記号:S498.3/ナ(1階大活字)

70歳からは、うつ病や認知症発症のリスクが高まるそうです。

本書では「うつ病の認知行動療法」をもとに、それらを予防する考え方や生活習慣を、フルカラー、イラスト付きでわかりやすく解説しています。

心の健康を自分で管理し、毎日を前向きに生きる習慣を身に付けることができる一冊です。

書名:『大人の愛着障害』

監修:村上 伸治

出版社:大和出版 出版年:2024.12

請求記号:493.7/オ(2階)

「愛着」とは幼少期に父母との間で生まれる情愛的な絆のことで、人はこの愛着関係のなかで自己肯定感や基本的安心感を育み、自己形成していきます。

大人になっても人との間に信頼や親密さを築くことが難しいと感じるのは愛着障害が原因かもしれません。この本を読み進めながら、自分の過去を振り返り、愛着を再形成して生きづらさを解消してみませんか。



書名:『元東大生格闘家、双極性障害になる』
著者:巽 宇宙
出版社:日本評論社 出版年:2023.2
請求記号:493.7/タ(2階)

元プロ格闘家の著者が、「双極性障害の正しい知識を広く知ってもらいたい」という強い思いから書いた闘病記。

引退後に発症。はじめはうつ病と診断され、4年後に双極性障害の診断を受けました。適切な治療を受けられなかった期間は、苦しかったとのこと。

当事者の思いを知るきっかけになる一冊です。

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… 心の健康に関する本

※展示期間中は1階 健康・医療情報コーナーにあります。

□『「心の病」がみえる脳科学講義』

著者:加藤 忠史 出版社:翔泳社
出版年:2025.11 請求記号:493.7/カ(2階)

□『心を病む力』

著者:上谷 実礼 出版社:東洋経済新報社
出版年:2025.9 請求記号:498.3/ウ(2階)

□『精神科医が教える子どもの

折れない心の育て方』

著者:藤野 智哉 出版社:世界文化社
出版年:2025.3 請求記号:379.9/フ(2階)

□『13歳からの自分の心を守る練習』

著者:谷本 恵美 出版:PHP 研究所
出版年 2024.5 請求記号:146.8 /タ(2階青少年)

□『母を捨てるということ』

著者:おおたわ 史絵 出版:朝日新聞出版
出版年 2024.4 請求記号:916/オ(1階新書)

★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

.....

.....

.....

.....

.....