

# 「心」の健康

「病は気から」という言葉がある通り、心の状態は体調にも影響します。毎日を元気に楽しく過ごすために、心の健康について考えてみませんか？心の病に関する本と、不調に応じた養生法やセルフケアについて書かれた本を紹介します。

## 『夫が「うつ」かも？と思ったら妻がすべきこと』



著者:本郷 誠司／監修 出版社:オレンジページ

出版年:2024.2 資料コード:1010305066

うつ病で苦しむ夫を持つ妻に向けて、受診を促す声かけ例、病院の探し方、家族ができるサポート、休職期間中の過ごし方、周囲への伝え方、休職時の支援制度などを紹介する。早期発見チェックリスト付き。

## 『心の病になった人とその家族が最初に読む本』



著者:広岡 清伸／著 出版社:アスコム

出版年:2024.6 資料コード:1010341723

心の病を治すために一番大事なのは、患者本人が前向きに生きる自信を取り戻すこと。精神科の名医が開発した「肯定的体験療法」を紹介する。うつ病、パニック障害といった個別の病気への向き合い方もわかる。

## 『図解 眠れなくなるほど面白いメンタルの話』



著者:益田 裕介／監修 出版社:日本文芸社

出版年:2025.4 資料コード:1010549341

心と体が一気にラクになるメンタルの整え方を、図を豊富に用いて解説。SNSや人間関係、職場といったシチュエーション別に、どんな悩みもちっぽけに感じる方法も紹介する。

## 『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』



著者:クラウディア・カルブ／著, 葉山 亜由美／訳 出版社:日経ナショナルジオグラフィック

出版年:2022.1 資料コード:1010002531

マリリン・モンローは境界性パーソナリティ障害、アンディ・ウォーホルはためこみ症、ダイアナ妃は過食症…。華やかな功績の裏で、人知れず「生きづらさ」を抱えていた12人の偉才たちを、現代医学のレンズを通して追う。



## 『メンタル漢方 体にやさしい心の治し方』

著者:渡辺 賢治／著 出版社:朝日新聞出版

出版年:2025.3 資料コード:1010520540

漢方薬は副作用が少なく、病気になる手前の「未病」に効果的。漢方が得意とする心と体を同時に診ていく方法で、メンタル不調を改善した患者の例を紹介し、ストレスマネジメントの養生法も伝授する。



## 『おうち養生きほんの100 不調ごとのセルフケア大全』

著者:田中 友也／著, くぼ あやこ／イラスト 出版社:KADOKAWA

出版年:2020.8 資料コード:1009557628

頭痛、冷え、免疫低下、不眠、季節バテ、うつ…。なんとなく不調を感じた時に、おうち時間に取り入れられるセルフケア術を、中国の伝統医学「中医学」に基づいて紹介する。



## 『ゆる〜く、ととのうこころ漢方』

著者:櫻井 大典／著 出版社:ナツメ社

出版年:2023.1 資料コード:1010003547

胃がキリキリする、眠れない、気分が落ち込む…。さまざまなシチュエーションで起きるこころの反応を取り上げ、中医学の観点から、体の中で起きていること、食事・行動・考え方などの対処法を解説する。

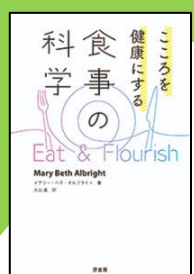


## 『心と体の不調を治す血流の整えかた』

著者:今井 太郎／監修 出版社:池田書店

出版年:2022.11 資料コード:1010003570

さまざまな不調の原因は、血流の悪さかも？ あなたの体質がわかるチェックリストとタイプ別の特徴と血流改善策をはじめ、食事術、睡眠や入浴、簡単な運動やツボといった東洋医学ならではの血流改善法を紹介する。



## 『こころを健康にする食事の科学』

著者:メアリー・バス・オルブライト／著, 大山 晶／訳 出版社:原書房

出版年:2023.6 資料コード:1010081642

おいしい食べ物は体だけでなく、こころにも栄養を与えてくれる。何をどのように食べたらストレスをはねのけられ、メンタルが安定するのか。食べ物と感情の関係を最先端の研究から明らかにする。