

# 職場のメンタルヘルスを知る！

## ブックリスト

こころの健康づくりは、働くためにも生きるためにも大切な基盤となります。働く人のこころの健康、もしも病んでしまったら…、職場の仕組みづくりなど、メンタルヘルスについての本をご紹介します。



### 職場のメンタルヘルスを知る！

No	書名	著者名	出版者	請求記号
1	職場のメンタルヘルス実践ガイド	佐藤 隆／著	ダイヤモンド社	336サ
2	職場のメンタルヘルス・セルフチェック	山本 晴義／監修	ぎょうせい	498シ
3	職場のメンタルヘルス相談室	菅 佐和子[ほか]／著	新曜社	498シ



### 自分・部下・家族のメンタルヘルスを知る！

No	書名	著者名	出版者	請求記号
4	部下がうつになりまして	榊原 明美／著	毎日新聞社	336サ
5	病んだ部下とのつきあい方	西多 昌規／著	中央公論新社	336ニ
6	会社でうつになったとき	所 浩代[ほか]／著	旬報社	366カ
7	30代の"うつ"	NHK取材班／編	日本放送出版協会	498サ
8	職場や家庭にストレスやうつで悩んでいる人がいたら	清水 隆司／著	産学社	498シ
9	職場不適應症	渡辺 登／監修	講談社	498シ
10	仕事うつ	鈴木 丈織／著 桂 早眞花／マンガ	PHP研究所	498ス
11	部下の「うつ」をすばやく見つける本	横山 美弥子／著	中経出版	498ヨ



### 新型うつを知る！

No	書名	著者名	出版者	請求記号
12	新型うつを知る本	福西 勇夫[ほか]／監修	アスペクト	493シ
13	21世紀の新型うつ病	福西 朱美／著	ぎょうせい	493フ
14	職場を襲う「新型うつ」	NHK取材班／編著	文藝春秋	498シ



### 職場の対策の仕方を知る！

No	書名	著者名	出版者	請求記号
15	うつ病の人の職場復帰を成功させる本	秋山 剛／監修	講談社	498ウ
16	プロに聞く「職場のうつ」メンタルヘルス対策	中村 雅和[ほか]／著	労働調査会	498ナ
17	メンタルヘルスのための職場環境改善	中央労働災害防止協会／編	中央労働災害防止協会	498メ

※請求記号…図書館の本の背ラベルの記号です。上記の本は、すべて当館で所蔵しています。