

# 「知りたい！自殺予防」

健やか生活応援コーナーでは、話題のテーマや季節に合わせてミニ展示を行っています。

第31回のテーマは、「自殺予防」です。

年間で最も自殺者が多い月であることから、自殺対策基本法により、3月は「自殺対策強化月間」とされています。家族や同僚など身近な人の様子がおかしい時や、自分の心が折れそうな時、命を守るためにどうすればいいのでしょうか。

そこで今回は、自殺予防について知るための本50冊を集めた展示を行います。

**期間：令和2年3月17日（火）～5月17日（日）**



## 自殺について知る

- ・『自傷・自殺のことがわかる本 自分を傷つけない生き方のレッスン, イラスト版』

松本俊彦／監修 講談社 (2018.2)

請求記号：4937 / M 114 / 2

資料番号：1109927150

- ・『身近な人がうつかなと思ったら読む本』 和田秀樹／著 小学館 (2016.4)

請求記号：4937 / W 14 / 6

資料番号：1109485852

- ・『うつ病・新型うつ病の人との接し方を間違えない本』 渡部芳徳／著 主婦の友インフォス情報社 (2015.6)

請求記号：4937 / W 24 / 4

資料番号：1109147841

## 職場で予防

- ・『働く人のこころのケア・ガイドブック 会社を休むときのQ&A』 福田真也／著 金剛出版 (2019.11)

請求記号：4988 / F 7

資料番号：1110264213

- ・『会社や仕事につぶされない働き方・休み方 過労死にならないためにできること』

茅嶋康太郎／著 すばる舎 (2018.1)

請求記号：4988 / K 30

資料番号：1109916377

## 生活の工夫で予防

- ・『心の病を治す食事・運動・睡眠の整え方』 功刀浩／著 翔泳社 (2019.1)  
請求記号：4937／K128／4 資料番号：1110044185
- ・『人間関係のストレスに負けない気分転換のコツ』 大野裕／著 きずな出版  
(2017.7)  
請求記号：4983／O40／2 資料番号：1109809705
- ・『精神科医が教えるシニアのためのゆるっと感情ストレッチ』 保坂隆／著 祥伝社  
(2018.11)  
請求記号：4983／H35／7 資料番号：1110017512
- ・『科学的に元気になる方法集めました』 堀田秀吾／[著] 文響社 (2017.2)  
請求記号：4983／H73 資料番号：1109607745

## 食事で予防

- ・『うつの症状を飲んで食べて改善、元気いっぱいにする食事162』 主婦の友インフォス  
情報社／編 主婦の友社 (2014.8)  
請求記号：4937／S147 資料番号：1109065746
- ・『脱うつレシピ 食事を変えてラクラク解決！ 簡単でおいしいレシピ58』 大塚亮／著  
三空出版 (2019.11)  
請求記号：4937／O85 資料番号：1110246129
- ・『うつに負けない前向きごはん 腸からメンタルを改善する栄養メソッド』 工藤孝文／著  
方丈社 (2019.8)  
請求記号：4985／K188／2 資料番号：1110205224

リストには一部を掲載しています。  
他にもいろんな本をご用意してありますので、どうぞご来館ください。



令和2年3月17日発行  
編集・作成：香川県立図書館資料課「健やか生活応援コーナー」担当