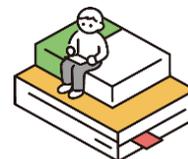


依存症に関するお勧め書籍紹介一覧



依存症のことを理解するのに役立つ書籍（図書、マンガ、雑誌、インターネット）の情報を紹介します。
気になるものがありましたら、是非手に取ってみてください。

（情報提供協力：北海道アルコール健康障害対策推進会議及び北海道ギャンブル等依存症対策推進会議構成機関）

種別	図書名	お勧め理由	出版社等WEBページ	QR CODE		
依存症	依存症ってなんですか？	お勧め理由 ①家族が依存症をどのように体験するのかが分かりやすく書かれている。漫画なので読みやすいのに、読み応えがある本。依存症が周りにどのような影響を与えるかを知りたい時に一読すると良い本。 ②漫画で読みやすく分かりやすい。いろいろな方の体験談が読める。	https://www.akitas-hoten.co.jp/comics/4253107435			
		著者			出版社名	発売日
		まくち まりこ 菊池 真理子			秋田書店	2021/5/14
依存症	僕らのアディクション治療	お勧め理由 新進気鋭の依存症治療者である著者の体験を基にした若い世代のための依存症・アディクション治療のためのメッセージ。	http://www.seiwa-pb.co.jp/search/bo05/bn965.html			
		著者			出版社名	発売日
		つねおか としあき 常岡 俊昭			星和書店	2019/6/28
依存症	アルコール依存症を知る！ －回復のためのテキスト	お勧め理由 ①依存症のメカニズムと治療について分かりやすく書かれている。依存症の背景や治療を知りたい時に一読すると良い本。 ②患者にとっての心理教育のテキストとして最適である。平易で簡便な表現である。	https://www.a-h-c.jp/book/4355			
		著者			出版社名	発売日
		もりおかひろし 森岡 洋			アスク・ヒューマンケア	2013/11/1
依存症	依存症のすべて 「やめられない気持ち」は どこから来る？	お勧め理由 依存症のメカニズムについて、科学的に整理されている。依存症についての知識を深めたい時に一読すると良い本。	https://bookclub.kodansha.co.jp/product?item=0000195959			
		著者			出版社名	発売日
		ひろなか なおゆき 廣中 直行			講談社	2013/9/20
依存症	季刊Be！	お勧め理由 依存症に関する情報の宝庫	https://www.a-h-c.jp/article/5389			
		著者			出版社名	発売日
		ASK（アルコール薬物問題 全国市民協会）			アスク・ヒューマンケア	
ギャンブル	ギャンブル依存症	お勧め理由 ギャンブル依存症のネーミングをした著者のギャンブル症への入門であり、専門書でもある。	https://www.nhk-book.co.jp/detail/00000880522002.html			
		著者			出版社名	発売日
		たなべ ひとし 田辺 等			生活人新書 (NHK出版)	2002/12/10
ギャンブル	メンタルヘルスファーストエイド	お勧め理由 ギャンブル依存について分かりやすく記載されている。	https://www.sogen-sha.co.jp/productlist/detail?id=4230			
		著者			出版社名	発売日
		[著] ベティ・キッチナー、アンソニー・ジョーム、クレア・ケリー、[編] 大塚 耕太郎、加藤 隆弘、小原 圭司、[訳] メンタルヘルス・ファーストエイド・ジャパン、[著] 藤澤 大介、橋本 直樹、森山 花鈴、赤平 美津子、小泉 範高、浦田 裕美、久保 浩明			創元社	2021/6/18
薬物	なぜ、わたしたちは ダルクにいるのか	お勧め理由 ダルク誕生の物語。NAの手法を用いて日本の薬物依存の治療を席卷した様子がわかる。	https://ci.nii.ac.jp/ncid/BA37305858#anc-library(図書館検索)			
		著者			出版社名	発売日
		こんどう つねお 近藤 恒夫ら			東京ダルク	1991/1/1

種別	図書名	お勧め理由			出版社等WEBページ	QR CODE
アルコール	母のお酒をやめさせたい	お勧め理由			https://izonsho.mhlw.go.jp/manga.html	
		書籍ではないのですが、3 依存とゲーム依存の問題が描かれている。漫画のため、若い人たちに読みやすい。				
		著者	ホームページ			
		みもり 三森 みさ	厚生労働省HP-依存症の理解を深めよう 回復を応援し受け入れる社会へ			
アルコール	そろそろ、お酒やめようかな と思ったときに読む本	お勧め理由			http://www.seishun.co.jp/book/22438/	
		お酒を無理にやめるのではなく、そのやり方について丁寧に分かりやすく書かれている。問題を感じ始めた時に一読すると良い本。				
		著者	出版社名	発売日		
		かきぶち よういち 垣渕 洋一	青春出版社	2020/12/8		
アルコール	アルコール依存症治療革命	お勧め理由			http://www.chugaiigaku.jp/item/detail.php?id=2104	
		①アルコール依存症治療とは何をしようとしているのかが理解できる。 ②援助者向けのお勧め本。援助を必要としている依存症者と対立を防ぎ、日本版「ハームリダクション」の指南書。				
		著者	出版社名	発売日		
		なるせ のぶや 成瀬 暢也	中外医学社	2017/8/1		
アルコール	ボクのこと わすれちゃったの？—お父さんはアルコール依存症	お勧め理由			https://www.yumani.co.jp/np/isbn/9784843345771	
		依存症者の家族が子供に、本人の病気を説明するために役に立つ。相談先などの情報もあり、家族の孤立を予防。				
		著者	出版社名	発売日		
		ブルスアルハ [<お話と絵> 細尾ちあき / <解説> 北野陽子	ゆまに書房	2014/6/1		
アルコール	酔いがさめたら、うちに帰ろう	お勧め理由			https://bookclub.kodansha.co.jp/product?item=000205399	
		少し古いですが映画化もされた名著。止められず苦しむ当事者と、家族の苦悩が鮮明に描かれている。				
		著者	出版社名	発売日		
		かもしだ ゆたか 鴨志田 穰	講談社	2010/7/15		
アルコール	失踪日記	お勧め理由			https://www.eastpress.co.jp/goods/detail/9784872575330	
		漫画家吾妻ひでおのアルコール依存の体験、入院、幻覚妄想、ホームレス、AAのことなど、とにかく面白い。				
		著者	出版社名	発売日		
		あづま 吾妻 ひでお	イースト・プレス	2005/2/28		
アルコール	アルコール問答	お勧め理由			https://www.iwanami.co.jp/book/b268367.html (書店在庫切れ)	
		アルコール依存症治療の黎明期の名著				
		著者	出版社名	発売日		
		なだ いなだ	岩波新書	1998/3/20		



北海道立図書館と連携している複数の図書館を同時に検索するならコチラ



北海道内図書館 横断検索

https://www2.library.pref.hokkaido.jp/wo/crs/crs



令和5年〇月作成
北海道ギャンブル等依存症対策推進会議
北海道アルコール健康障害対策推進会議
(事務局：北海道保健福祉部福祉局障がい者保健福祉課)

