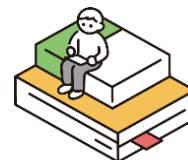









## 依存症に関するお勧め書籍紹介一覧

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                                                                                                                        |                  |            | https://www.akitas-hoten.co.jp/comics/4253107435        |         |
|       |                                    | ①家族が依存症をどのように体験するの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。<br>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。 |                  |            |                                                         |         |
|       |                                    | 著者                                                                                                                           | 出版社名             | 発売日        |                                                         |         |
|       |                                    | きくち まりこ<br>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                                                                                                                        |                  |            | http://www.seiwa-pb.co.jp/search/bo05/bn965.html        |         |
|       |                                    | 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。                                                                      |                  |            |                                                         |         |
|       |                                    | 著者                                                                                                                           | 出版社名             | 発売日        |                                                         |         |
|       |                                    | つねおか としあき<br>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！<br>－回復のためのテキスト        | お勧め理由                                                                                                                        |                  |            | https://www.a-h-c.jp/book/4355                          |         |
|       |                                    | 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。<br>②患者にとつ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。                            |                  |            |                                                         |         |
|       |                                    | 著者                                                                                                                           | 出版社名             | 発売日        |                                                         |         |
|       |                                    | もりおか ひろし<br>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<br>「やめられない気持ち」は<br>どこから来る？ | お勧め理由                                                                                                                        |                  |            | https://bookclub.kodansha.co.jp/product?item=0000195959 |         |
|       |                                    | 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。                                                                         |                  |            |                                                         |         |
|       |                                    | 著者                                                                                                                           | 出版社名             | 発売日        |                                                         |         |
|       |                                    | ひろなか なおゆき<br>廣中 直行                                                                                                           | 講談社              | 2013/9/20  |                                                         |         |
| 依存症   | 季刊Be！                              | お勧め理由                                                                                                                        |                  |            | https://www.a-h-c.jp/article/5389                       |         |
|       |                                    | 依存症に関する情報の宝庫                                                                                                                 |                  |            |                                                         |         |
|       |                                    | 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                                                                                                                        |                  |            | https://www.nhk-book.co.jp/detail/00000880522002.html   |         |
|       |                                    | 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。                                                                                   |                  |            |                                                         |         |
|       |                                    | 著者                                                                                                                           | 出版社名             | 発売日        |                                                         |         |
|       |                                    | たなべ ひとし<br>田辺 等                                                                                                              | 生活人新書<br>（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                                                                                                                        |                  |            | https://www.sogen-sha.co.jp/productlist/detail?id=4230  |         |
|       |                                    | ギャンブル依存について分かりやすく記載されている。                                                                                                    |                  |            |                                                         |         |
|       |                                    | 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<br>ダルクにいるのか              | お勧め理由                                                                                                                        |                  |            | https://ci.nii.ac.jp/ncid/BA37305858#anc-library（図書館検索） |         |
|       |                                    | 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。                                                                                     |                  |            |                                                         |         |
|       |                                    | 著者                                                                                                                           | 出版社名             | 発売日        |                                                         |         |
|       |                                    | こんどう つねお<br>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                                                                                    |                                    |           | <a href="https://izonsho.mhlw.go.jp/manga.html">https://izonsho.mhlw.go.jp/manga.html</a>                                     |    |
|       |                               | 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<br>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。                              |                                    |           | <a href="http://www.seishun.co.jp/book/22438/">http://www.seishun.co.jp/book/22438/</a>                                       |    |
|       |                               | 著者                                                                                       | 出版社名                               | 発売日       |                                                                                                                               |                                                                                       |
|       |                               | かきふち よういち<br>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                                                                                    |                                    |           | <a href="http://www.chugaiigaku.jp/item/detail.php?id=2104">http://www.chugaiigaku.jp/item/detail.php?id=2104</a>             |    |
|       |                               | 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。<br>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に対立を防ぎ、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<br>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                                                                                    |                                    |           | <a href="https://www.yumani.co.jp/np/isbn/9784843345771">https://www.yumani.co.jp/np/isbn/9784843345771</a>                   |   |
|       |                               | 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                                                                                    |                                    |           | <a href="https://bookclub.kodansha.co.jp/product?item=0000205399">https://bookclub.kodansha.co.jp/product?item=0000205399</a> |  |
|       |                               | 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<br>鴨志田 穰                                                                        | 講談社                                | 2010/7/15 |                                                                                                                               |                                                                                       |
| アルコール | 失踪日記                          | お勧め理由                                                                                    |                                    |           | <a href="https://www.eastpress.co.jp/goods/detail/9784872575330">https://www.eastpress.co.jp/goods/detail/9784872575330</a>   |  |
|       |                               | 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<br>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                                                                                    |                                    |           | <a href="https://www.iwanami.co.jp/book/b268367.html">https://www.iwanami.co.jp/book/b268367.html</a> (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)

