




依存症を理解するために・・・支援者がよく使用する参考図書など・・・

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。

（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	書籍名	書籍等の情報			出版社等WEBページ	二次元バーコード
アルコール	母のお酒をやめさせたい	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。			https://izonsho.mhlw.go.jp/manga.html	
		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。			http://www.seishun.co.jp/book/22438/	
		著者	出版社名	発売日		
		かきふち 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	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。			http://www.chugaiigaku.jp/item/detail.php?id=2104	
		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	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。			https://www.yumani.co.jp/np/isbn/9784843345771	
		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	アルコール依存症を知る！ —回復のためのテキスト	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		
アルコール	酔いがさめたら、うちに帰ろう	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。			https://bookclub.kodansha.co.jp/product?item=0000205399	
		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	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。			https://www.eastpress.co.jp/goods/detail/9784872575330	
		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	アルコール依存症治療の黎明期の名著			https://www.iwanami.co.jp/book/b268367.html（書店在庫切れ）	
		著者	出版社名	発売日		
		なだ いなだ	岩波新書	1998/3/20		
アルコール	松村春繁 ～断酒会初代会長～	初代断酒会会長 村松春繁の伝記。興味深いです。			https://www.a-h-c.jp/book/4365	
		著者	出版社名	発売日		
		こばやし てつお 小林 哲夫	アスク・ヒューマンケア	1990/4/1		

種別	書籍名	書籍等の情報			出版社等WEBページ	二次元バーコード
ギャンブル	ギャンブル依存症	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/000000880522002.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	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.sogensha.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	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巻した様子がわかる。			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		
依存症	依存症ってなんですか？	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。 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.akitashoten.co.jp/comics/4253107435	
		著者	出版社名	発売日		
		きくち 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	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	依存症のすべて「やめられない気持ち」はどこから来る？	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 !	依存症に関する情報の宝庫			https://www.a-hc.jp/article/5389	
		著者	出版社名	発売日		
		A S K (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			



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>

「依存症対策支援機関アクセスマップ」もご活用ください



<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/ALC/ALKikanichiran.html>



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)

