

# 女性のうつ・ストレス

女性は、社会的な影響に加え、ライフサイクルに伴う体や心の変化など、多くのストレスにさらされています。

女性のうつ病について、基礎知識や上手なつきあい方の情報を得ましょう。

★キーワード：女性とうつ、女性とストレス、こころ

★対象：うつ病に悩む女性、うつ病の家族をもつ人

## ●●●うつ病とは●●●

493.7/ジヨ	ぼくのなかの黒い犬 (マシュー・ジョンストン // 作絵 / メディア総合研究所)	2009年
うつ病を“黒い犬”になぞらえ、患者の心身に及ぼす影響をイラストで視覚的に表現した絵本。うつ病について理解を深め、患者のいる世界を知ることができる。		
493.7/ダ	女性のうつ病：知っておきたい治療のすべて (野田順子 / 主婦の友社)	2013年
薬のことから、病院の選び方、再発しないための方法まで、うつ病に関する正しい知識を得ることができる。第2章では、ライフステージの変化やホルモンの影響を受けやすい女性のうつについて説明する。		
【サイト】ウーマンズヘルス Women's Health > かしい患者学 > うつ病	<a href="http://www.jfpa.info/wh/body_information/detail/index.php?aid=354">http://www.jfpa.info/wh/body_information/detail/index.php?aid=354</a>	
女性のうつ病についての基礎知識がわかる。一般的な症状や、なりやすい性格、治療の心構え、医者が答えるQ&Aを掲載。女性の健康を支援する団体「一般社団法人日本家族計画協会」が運営している。		
【サイト】こころの健康情報局 すまいるナビゲーター > うつ病 ABC > 女性のうつ病	<a href="http://www.smilenavigator.jp/utsu/about/abc/abc07_01.html">http://www.smilenavigator.jp/utsu/about/abc/abc07_01.html</a>	
女性のうつ病について思春期から更年期までのライフステージごとに説明する。マタニティ・ブルーと産後うつ病との違い、妊娠や授乳期におけるうつ病の薬物治療についてもわかる。		

## ●●●女性とうつ●●●

493.7/ジヨ	女性のうつがわかる：もしかして「うつ」？と思ったら読む本 (姫野友美 // 監修 / 大泉書店)	2006年
第2章で体の不調から始まるうつの主な症状について解説する。マンガで状況をわかりやすく説明し、うつの原因を解きほぐす。周りの人がどうしたらよいかについてのアドバイスも。		
493.7/カヤ	女はみんな「うつ」になる (香山リカ / 中央法規出版)	2009年
うつ病の原因となる、現代の女性をめぐるさまざまなストレスについて、ライフステージ別に解説する。自分のうつのタイプを知り、コントロールするための基礎知識を得ることができる。		
493.7/ワタ	女性の不安とうつ (渡邊昌祐、阿南多津 / 創元社)	2009年
第2章で女性の不安障害を、第3章で女性のさまざまなうつ病について症例をとりあげ、解説する。原因や特徴的な症状、治療法を紹介。巻末に抗うつ薬についての情報あり。		

493.7/ヒラ	女性のうつ病がわかる本:女性のライフサイクルにあわせてうつ病の悩み・症状を解決 (平島奈津子 // 編著/法研)	2006年
第2章でケーススタディから女性特有のライフサイクルに基づくうつ病の症状について解説する。診断や治療過程のほか、関連するキーワードがわかる。		

●○●うつ・ストレスとのつきあい方●○●

498.3/カモ	自分を「もっと大切に」する生き方:働く女性のストレス対策 (鴨下一郎/新講社)	2013年
健康的な働き方、仕事に取り組むときの考え方など、働く女性のためのストレス軽減法をアドバイスする。心にストレスをためないためのヒントがわかる。働く女性向け。		
495/ジヨ/4	女性のBODYブック 4:女性の心とストレスケア (オレンジページ)	2008年
漢方やヨガ、食べものなど、自分でできるセルフケアのほかに、気軽に実行できるストレスケアを多数紹介している。女性を取り巻くさまざまなストレスや心の病気とのつきあい方がわかる。		
493.7/ア	心のホネが折れたとき:女性のうつをケアするために (赤沢南/彩流社)	2005年
第三章では休み方について、第四章では再発について、第五章では治療の道りについて述べる。それぞれ著者の体験をまじえ、うつ病当事者へのメッセージと周囲の人が注意することが書かれている。		
498.3/ヨシ	40、50代女性がストレスから楽になる本:ココロもカラダも軽くなる! (日経ヘルスプルミエ // 編/日経BP社)	2011年
40・50代女性がストレスや更年期うつを楽にするための方法を紹介。運動・食事・断捨離などの簡単で効果的なセルフケアに加え、転機を乗り越えた先輩たちの体験談も掲載。		

●○●周りの人にできること●○●

493.7/ジヨ	わたしとあなたと、黒い犬 (マシュー&エインズリー・ジョンストン // 作絵/メディア総合研究所)	2010年
うつ病になってしまった人の家族など、周囲がどのようにサポートしていけばよいのかを描いた絵本。NGワードや寄り添い方などをイラストでわかりやすく解説する。周囲の人がどう対処すればよいかわかる。		
493.7/イシ	ルポ 妻が心を病みました (石川結貴/ポプラ社)	2014年
病院探しから付き添い、仕事と家庭生活の両立まで、心を病んだ妻との生活を夫たちはどう乗り越えたのか。多くの事例を紹介し、生活を仕切り直して、関係性を見つめ直した夫婦の実像にせまる。		
K493.7 /プル	ボクのせいかも……お母さんがうつ病になったの (プルサルハ/ゆまに書房)	2012年
家族がうつ病になったとき、その状況を子どもにわかりやすく伝えるための絵本。子どもの気持ちや行動への対応方法がわかる。病気の伝え方やその後のフォローの方法、相談先についても掲載。		

●○●あなたと情報をリンク!男女共同参画をもっと身近に!●○●

静岡県男女共同参画センター あざれあ図書室

〒422-8063 静岡市駿河区馬淵1-17-1 TEL:054-255-8763 Mail:library@azarea-navi.jp