

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/ナダ	女性のうつ病：思春期、産後、更年期、老年期のうつ（2013年刊行本の改訂版） （野田順子／主婦の友社）	2018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。		
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。		
【サイト】みんなのメンタルヘルス（厚生労働省） ＞こころの病気を知る＞病名から知る＞うつ病		https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_depressive.html
うつ病のサインや症状・治療方法など、うつ病についての基本的な情報から専門的な情報まで得ることができる。厚生労働省が運営している心の健康や病気に関する総合サイト。		
【サイト】こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト（厚生労働省） ＞ご存知ですか？うつ病		https://kokoro.mhlw.go.jp/about-depression
うつ病について4つのコンテンツでわかりやすく解説する。各コンテンツを読むのにかかる時間の目安が表記されている。厚生労働省が運営している働く人のメンタルヘルスに関する総合サイト。		

●●●女性とうつ●●●

493.7/コレ	これだけは知っておきたい女性とうつ病：サインを見逃さないために （神庭重信 // 編／医薬ジャーナル社）	2016年
うつ病の症状、診断、治療法などをわかりやすく紹介する。なぜ女性にうつ病が多いのか、ライフステージ順に児童期から閉経期、老年期のうつ病までを解説する。		
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/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。		
【サイト】女性の健康推進室 ヘルスケアラボ > 病気を調べる		http://w-health.jp/search/
キーワードや症状、病名一覧から病気を調べることができる。「もしかしてうつかも?」と不安になったときは、18 のチェック項目から気になる症状をセルフチェックできる。厚生労働省が監修するサイト。		

●○●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。		
498.3/ヨン	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/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 (プルスアルハ／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。		
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。		

●○●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