

# 健康で働くために

環境の変化が激しく、ストレスが多い現代社会。心身共に健康で働くにはどうしたらよいでしょう。メンタルヘルスの観点を中心に、健康で働きつづけるためのヒントになる本、職場での取り組みの参考になる本を紹介します。

## 働く人の健康について

治療と就労の両立支援ガイド 疾患別に見た就労支援の実務	遠藤 源樹 / 著	労務行政	2020	336.48/エモ203
テレワーク時代の「心のケア」マネジメント 労務管理者必読、テレワーカーが抱える重大リスクとその対策	和田 隆 / 著	方丈社	2020	336.48/ワタ20X
がん治療と就労の両立支援相談対応ハンドブック	東京都社会保険労務士会 がん患者・障がい者等就 労支援特別委員会 / 編著	日本法令	2020	366.3/トウ20Z
テレワーカーズ「1分」ストレッチ	田中 千哉 / 著	秀和システム	2020	493.6/タ120Z
不眠睡眠障害治療大全 (健康ライブラリー)	井上 雄一 / 監修	講談社	2023	493.7/イ1237
ヤング中高年 人生100年時代のメンタルヘルス (集英社新書)	竹中 晃二 / 著	集英社	2022	493.79/タコ229
心の疲れをとる事典 やめてもいいこと86	西多 昌規 / 監修	朝日新聞出版	2020	498.39/ニマ20Y
精神科医がすすめる疲れにくい生き方	川野 泰周 / 著	クロスメディア・パブリッシング	2021	498.39/カタ217
おうちメンタルケア入門 不安をそっと手放す方法	ベスリククリニック / 監修	主婦の友社	2021	498.39/ヘス21Y
メンタルトレーニング大全 人生がもっとうまくいく、心の整え方とつくり方	坂井 伸一郎 / 著	アルク	2023	498.39/サン234
心療内科医が教える本当の休み方	鈴木 裕介 / 著	アスコム	2023	498.39/スユ239
働く人のこころのケア・ガイドブック 会社を休むときのQ&A	福田 真也 / 著	金剛出版	2019	498.8/フシ19Y
働く女性のヘルスケアガイド おさえておきたいスキルとプラクティス	荒木 葉子、市川 佳居 / 編著	金剛出版	2022	498.8/フコ224
働く人のためのメンタルコントロール 認知行動×マインドフルネス	人見 ルミ / 著	あさ出版	2023	498.8/ヒル239

## 職場での取り組みを考える

これならできる中小企業のメンタルヘルス・ガイドブック 主治医の探し方、ストレスチェックからリワークプログラムまで	秋山 剛、大野 裕 / 編著	金剛出版	2018	336.48/アツ186
事例でわかる発達障害と職場のトラブルへの対応 伝わらないわからない困った!を解決するための工夫	谷原 弘之 / 著	法研	2018	498.8/タヒ185
職場の発達障害 自閉スペクトラム症編 (健康ライブラリー スペシャル)	太田 晴久 / 監修	講談社	2019	498.8/オハ194

職場の発達障害 ADHD編 (健康ライブラリー スペシャル)	太田 晴久／監修	講談社	2019	498.8/オハ19Y
職場ではぐくむレジリエンス 働き方を変える15のポイント	松井 知子, 市川 佳居／編	金剛出版	2019	498.8/マト19Z
心療内科産業医と取り組むストレスチェック集団分析 職場改善への活用手順と実践例	石澤 哲郎／著	第一法規	2020	498.8/イ行203
1万人超を救ったメンタル産業医の職場での「自己肯定感」がグーンと上がる大全	井上智介／著	大和出版	2020	498.8/イト208
職場不適應のサイン ベテラン産業医が教える気づきと対応のコツ	夏目 誠／著	南山堂	2020	498.8/ナマ205
職場の受動喫煙防止の進め方 改正健康増進法対応!	日本労働安全衛生 生コンサルタント 会／編著	中央労働災害防止協会	2020	498.8/ニホ203
基礎からはじめる職場のメンタルヘルス 事例で学ぶ考え方と実践ポイント	川上 憲人／著	大修館書店	2021	498.8/カ/177/2
元気な職場づくりに役立つ相談事例集 人事・総務へのアドバイス	日本産業カウンセラー協会／編	産労総合研究所出版部経営書院	2021	498.8/ニホ218
復職のためのセルフ・トレーニング・ワークブック メンタル不調に陥ったときの処方箋	中村 美奈子／著	金剛出版	2022	489.8/ナミ22Z
うつの人のリワークガイド また仕事を始めたい、始めても大丈夫?	五十嵐 良雄／著	法研	2022	498.8/イヨ226
ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック 働く女性と管理職3000人に生理について実態調査	米川 瑞穂／編著	日経BP, 日経BPマーケティング	2022	498.8/ヨミ22Y
職場の発達障害 (PHP新書)	岩波 明／著	PHP研究所	2023	498.8/イ723X
職場のメンタルヘルス・マネジメント 産業医が教える考え方と実践	川村 孝／著	筑摩書房	2023	498.8/カク233
職場のメンタルヘルスケア入門	宮岡 等／編集代表	医学書院	2023	498.8/ミヒ239

## 労働をとりまく状況について…法律や制度などを参考に

※Rがついているものは図書館の中でご覧いただく資料です。貸出していません。

R	厚生労働白書 令和5年版	厚生労働省	厚生労働省	2023	498.1/コウ038/20
	働き方改革を意識した 健康経営実践マニュアル	稲田 耕平 [ほか]／編著	清文社	2020	366.48/イコ205
	働く人のための法律ガイドブック 働き方改革対応版	労働問題研究会／著	労働教育センター	2020	366.14/ロウ207
	入門図解最新休業・休職の法律知識と実務手続き 事業者必携	森島 大吾／監修	三修社	2021	336.44/モク21Z
R	我が国における過労死等の概要及び政府が過労死等の防止のために講じた施策の状況 令和4年度	厚生労働省	厚生労働省	2022	366.34/ワカ17/7
	働く人のための社会保障入門 君を守る社会の仕組み	藤本 健太郎[ほか]／著	ミネルヴァ書房	2023	364/7ケ233
	労働基準法の実務相談 令和5年度	全国社会保険労務士会連合会／編	中央経済社	2023	366.15/セノ047/7
	詳解労働法	水町 勇一郎／著	東京大学出版会	2023	366.14/ミユ239