

健康的な生活を創る

火1

田上美千佳先生(科目責任者)、石丸美奈先生、井出成美先生、小川俊子先生、木村佳代子先生、杉田由加里先生、鈴木美央先生、湯本晶代先生

キーワード: 健康 リプロダクティブヘルス 女性 性 コミュニティ 認知症 メンタルヘルス うつ 自殺予防 自傷予防

←実際に利用した資料にはチェックをしましょう。

★のついている図書は、授業開始から1年間は本館N棟2階授業資料ナビコーナーに配架します。

**図書** 本には、テーマに関する内容がまとめられています。授業のテーマをつかむにはまずはここから始めましょう。

- 依存症がわかる本：防ぐ、回復を促すためにできること / 松本俊彦監修 講談社 2021 健康ライブラリー：イラスト版  
→ 依存症とは何か、何が問題なのか、回復のために本人や周囲の人はどう対応すればよいか、どう予防するかが示されています。

★【本館N棟2階ブックツリー授業資料ナビ 493.74/IZO】
- セルフケアの工具箱：ストレスと上手につきあう100のワーク / 伊藤絵美著；細川貂々イラスト 晶文社 2020  
→ ストレス、不安、不眠などのメンタルヘルスの不調から回復するためのセルフケア(自分で自分を上手に助ける)のための100のワークが紹介されています。

★【本館N棟2階ブックツリー授業資料ナビ 146.8/SER】
- 中絶がわかる本 / ロビン・スティーブンソン著；塚原久美訳；福田和子解説 アジュマ 2022  
→ 世界の人々が直面する人工妊娠中絶における現状からリプロダクティブヘルス/ライツについて考えることのできる書籍です。大変、読みやすい本ですが、日本で暮らしていると気づかないことを教えてください。シーラ・A・エゴフ児童文学賞受賞作品。

★【本館N棟2階ブックツリー授業資料ナビ 498.2/CHU】
- 3万人の大学生が学んだ恋愛で一番大切な“性”のはなし / 村瀬幸浩著 KADOKAWA 2020  
→ ヒューマンセクシュアリティをテーマに多くの大学生に講義を行ってきた村瀬幸浩氏の書籍。大学生のリアルな性に関するレポートがまとめられています。自分や相手を大事にするとは何なのかをよく考えさせられる内容で大学生の皆さんに読んでほしい本です。

★【本館N棟2階ブックツリー授業資料ナビ 367.9/3MA】
- 女性の世界地図：私たちの経験・現在地・これから / ジョニー・シーガー著；中澤高志 [ほか] 訳 明石書店 2020  
→ 世界の女性がどのように活躍し、抑圧され、差別され、生活しているのかを地図とグラフィックによって視覚的に説明した書籍です。「ジェンダー・アトラス」最新版。

★【本館N棟2階ブックツリー授業資料ナビ】
- コミュニティ自治の未来図：共創に向けた地域人財づくりへ / 大杉寛著 ぎょうせい 2021  
→ 人と人のつながりを重視して描く持続可能な地域コミュニティのあり方についてヒントがたくさんかかれています。

★【本館N棟2階ブックツリー授業資料ナビ 318.8/COM】
- 認知症フレンドリー社会(岩波新書) / 徳田 雄人 岩波 2018  
→ 認知症の人が暮らしやすい仕組みを提言した本。バス、スーパー、図書館など英国での画期的な実践、そして新しい就労の形や、ともに生活する場を創りあげている日本全国の先進的な地域を紹介。

★【本館N棟2階ブックツリー授業資料ナビ 080/1749】
- ボクはやっと認知症のことがわかった：自らも認知症になった専門医が、日本人に伝えたい遺言 / 長谷川和夫、猪熊律子著 KADOKAWA 2019  
→ 自らも認知症になった専門医(長谷川式スケール開発者)が、日本人に伝えたい遺言。

★【本館N棟2階ブックツリー授業資料ナビ 493.758/BOK】
- 「孤独」は消せる。：私が「分身ロボット」でかなえたいこと / 吉藤健太郎著 サンマーク出版 2017  
→ 不登校をきっかけに、孤独の解消を目的としたロボットの研究開発を行っている著者の思考回路、発想法が詰まった書籍です。

★【本館N棟2階ブックツリー授業資料ナビ 289.1/YOS】
- 大学生のためのメンタルヘルスガイド：悩む人、助けたい人、知りたい人へ / 松本俊彦編 大月書店 2016 シリーズ大学生の学びをつくる  
→ 大学生が直面しやすいメンタルヘルスの問題とそれらへの対処・対応について、わかりやすく解説されています。

★【本館N棟2階ブックツリー授業資料ナビ】

□ 自傷・自殺のことがわかる本：自分を傷つけない生き方のレッスン / 松本俊彦監修 講談社 2018 健康  
ライブラリー：イラスト版

→ 自殺・自傷に関する誤解を解く正しい知識、今まさに死にたいほどつらく悩む当事者へ回復への道につながるスキルを、  
また彼らを助けるための適切な支援法をわかりやすく図解で示しています。

★【本館N棟2階ブックツリー授業資料ナビ 493.7/JIS】

□ ツレがうつになりまして。 / 細川貂々著 幻冬舎 2009 幻冬舎文庫:ほ-5-2

→ うつになった夫を愛とユーモアで支える日常を描いたエッセイです。

★【本館N棟2階ブックツリー授業資料ナビ 916/TSU】

**Web** 授業のテーマに関連したデータベースやサイトです。

□ 厚生労働省HP 自殺対策 【 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html) 】

→ 日本の自殺対策についての厚生労働省のHPです。「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して」法律や対策、白書などが網羅されています

---

授業資料ナビゲータ(PathFinder)入口 ([https://alc.chiba-u.jp/entry/pf\\_class.html](https://alc.chiba-u.jp/entry/pf_class.html))

作成：千葉大学附属図書館