

健康と労働を考える

環境の変化が激しく、ストレスが多い現代社会。労働者を取り巻く環境はとて厳しく、そのなかで心身共に健康で働き続けることは難しいものです。ここでは、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。

健康で働くために

レジリエンス (EIシリーズ)	ハーバード・ビジネス・レビュー編集部／編	ダイヤモンド社	2019	498.8/ハハ19Y
ビジネスパーソンのための未病&ストレス対策	浅野 嘉久／著	日本生産性本部 生産性労働情報センター	2019	498.8/アヨ196
ストレスから自分を守る20の習慣 こころのセルフケア	中村 延江／著	金子書房	2019	146.8/ナノ193
中高年に効く!メンタル防衛術 (文春新書)	夏目 誠／著	文藝春秋	2018	498.8/ナマ189
会社や仕事につぶされない働き方・休み方 過労死にならないためにできること	茅嶋 康太郎／著	すばる舎	2018	498.8/カコ181
人間関係の疲れをとる技術 自衛隊メンタル教官が教える (朝日新書)	下園 壮太／著	朝日新聞出版	2017	498.39/シソ179
ストレスのはなし メカニズムと対処法 (中公新書)	福間 詳／著	中央公論新社	2017	493.49/フシ174
「おもてなし」という残酷社会 過剰・感情労働とどう向き合うか (平凡社新書)	榎本 博明／著	平凡社	2017	498.8/エヒ173
ストレスとともに働く 事例から考えるこころの健康づくり	岩崎 久志／著	晃洋書房	2017	498.8/イヒ173
ロスの精神科医が教える 科学的に正しい疲労回復最強の教科書	久賀谷 亮／著	SBクリエイティブ	2019	498.39/クア198
休み方改革 人生の中心が仕事から自分に変わる	東松 寛文／著	徳間書店	2019	159.4/トヒ196
疲労と回復の科学 (B&Tブックス おもしろサイエンス)	渡辺 恭良／著	日刊工業新聞社	2018	493.1/ワヤ186
知っておきたい眠りの話 よりよい眠りを得るために	松浦 健伸／著	新日本出版社	2019	498.36/マケ192
睡眠負債 “ちょっと寝不足”が命を縮める (朝日新書)	NHKスペシャル 取材班／著	朝日新聞出版	2018	498.36/ニツ184
スタンフォード式最高の睡眠	西野 精治／著	サンマーク出版	2017	498.36/ニセ173
枕と寝具の科学 (B&Tブックス おもしろサイエンス)	久保田 博南／著	日刊工業新聞社	2017	498.36/クヒ173
腰痛のサイン・鈍重感を見逃すな! 腰のケアの基本	内田 泰彦／著	論創社	2019	493.6/ウヤ19Z
腰痛・関節痛にならない身体づくり方 腰痛肩こりケア体操のすすめ!!	及川 雅登／著	ベースボール・マガジン社	2014	492.79/オマ149
コリと痛みの地図帳 プロが教えるマッサージの処方箋72	石垣 英俊／著	池田書店	2018	492.7/イヒ184
不調を治す!!リンパストレッチ&マッサージBook	吉良 浩一／著	ソーテック社	2017	492.7/キコ17Z
マジメすぎて、苦しい人たち 私も、適応障害かもしれない…	松崎 博光／著	WAVE出版	2019	LA498.3/M1/1-2
適応障害のことがよくわかる本 イラスト版 (健康ライブラリー)	貝谷 久宣／監修	講談社	2018	493.74/カヒ18X
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
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
うつのリワークプログラム 職場復帰を支え、再休職を防ぐ!	五十嵐 良雄／著	日経BP社	2018	498.8/イシ18Z
メンタル不調者のための 復職・セルフケアガイドブック	櫻澤 博文／著	金剛出版	2016	498.8/サヒ16Y

職場での取り組みを考える

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
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/イテ203
ここからはじめる働く人のポジティブメンタルヘルス 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	2019	336.48/カノ196
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／編	金剛出版	2019	498.8/マト192
ストレスチェック時代の職場の「新型うつ」対策 理解・予防・支援のために	中野 美奈／著	ミネルヴァ書房	2018	498.8/ナミ184
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	2017	498.8/カノ177
職場のメンタルヘルス対策 Q&Aと相談事例	錦戸 典子／編著	新日本法規出版	2015	498.8/ニノ15Y
治療と就労の両立支援ガイダンス 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/イテ203
発達障害の人の雇用と合理的配慮がわかる本	石井 京子／著	弘文堂	2020	366.28/イキ205
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
衛生管理者の実務マニュアル “働き方改革のキー パーソン”の仕事がよく分かる!	日本産業衛生学会関東地方会 衛生管理者の集う会／著	労働調査会	2019	498.8/ニホ19X
衛生管理者の仕事 (今日から安全衛生担当シリーズ)	福成 雄三／著	中央労働災害 防止協会	2017	498.8/フユ177
産業医の仕事 (今日から安全衛生担当シリーズ)	坂田 晃一／著	中央労働災害 防止協会	2019	498.8/サコ194
企業のための新型コロナウイルス対策マニュアル	和田 耕治／著	東洋経済新報社	2020	498.8/フコ206
「健診」の上手な活用法 健康経営、健康寿命延伸のための	高谷 典秀／著	法研	2015	498.81/タノ157
図解はじめてのISO45001 労働安全衛生マネジメントシステム規格	中央労働災害 防止協会／編	中央労働災害 防止協会	2019	509.8/フユ191
働き方改革に対応するためのISO45001 徹底活用マニュアル	山本 昌幸／著	日本法令	2019	509.8/ヤマ194
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 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

働く上で知っておきたい労働法

詳解働き方改革関連法	第一東京弁護士会 労働法制委員会／編	労働開発研究会	2019	366.14/タイ197
労働基準法の実務相談 令和元年度	全国社会保険労務士会 連合会／編	中央経済社	2019	366.15/セン047/6
新しい労働基準法のしくみ 働き方改革法を知る!(DAILY法学選書)	デイリー法学選書 編修委員会／編	三省堂	2019	366.15/サン194
知識ゼロからの働き方改革で変わる労働法入門	萩谷 雅和／監修	幻冬舎	2019	366.14/ハマ192