

さいたま市立中央図書館 ブックリスト

依存症



アルコールや薬物、ギャンブルなどを「やめたくてもやめられない」「毎回やめようと思っているのに気が付けばやり続けてしまう」。それは「依存症」という自分ではコントロールできなくなってしまう「病気」かもしれません。

依存症は「回復できる病気」です。一人で抱え込まず、誰かに相談をしながら回復を目指しましょう。

◆編集・発行 さいたま市立中央図書館 令和5年11月◆

【本の紹介】

家族が依存症になったら

- 『アルコール依存症家族読本』
猪野亜朗／著 アスク・ヒューマン・ケア 2008
- 『アルコール依存症から抜け出す本 イラスト版』
樋口進／監修 講談社 2018
- 『だらしない夫じゃなくて依存症でした』
三森みさ／著 松本俊彦／ほか監修 時事通信出版局 2020
- 『依存症 家族を支える Q&A アルコール・薬物・ギャンブル依存症 家族のメッセージを添えて』
西川京子／著 講談社 2018
- 『家族を依存症から救う本 薬物・アルコール依存で困っている人へ』
加藤力／著 河出書房新社 2012
- 『依存症(アディクション)がよくわかる本 家族はどうすればよいか?』
榎本稔／著 主婦の友社 2007
- 『家族・援助者のためのギャンブル問題解決の処方箋 CRAFT を使った効果的な援助法』
吉田精次／著 金剛出版 2016
- 『アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法-CRAFT』
吉田精次／著 ASK／著 アスク・ヒューマン・ケア 2014



身近にある依存症

- 『あなたもきっと依存症 「快と不安」の病』
原田隆之／著 文藝春秋 2021
- 『ずっとやめたかったこと、こうしてやめられました。』
汐街コナ／著 大石雅之／監修 サンマーク出版 2019
- 『スマホゲーム依存症』
樋口進／著 内外出版社 2018
- 『ソーシャルメディア中毒 つなかりに溺れる人たち』
高橋暁子／著 幻冬舎エデュケーション 2014
- 『ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本 イラスト版』
樋口進／監修 講談社 2018

実体験と治療

- 『酒のやめ方講座』
中本新一／著 社会評論社 2017
- 『お母さんのためのアルコール依存症回復ガイドブック』
ローズマリー・オコーナー／著 今村扶美／監訳 松本俊彦／
監訳 浅田仁子／訳 金剛出版 2019
- 『「依存症」から立ち直るための本』
大阪府立病院機構大阪精神医療センター／編 幻冬舎メディ
アコンサルティング 2019
- 『依存症からの脱出 つながりを取り戻す』
信濃毎日新聞取材班／[編] 海鳴社 2018



子どもたちと依存症

- 『アルコール』
水澤都加佐／著 大月書店 2005
- 『世界一やさしい依存症入門 やめられないのは誰かのせい?』
松本俊彦／著 河出書房新社 2021
- 『スマホとゲーム障害 上手に使って病気を防ごう!』
内海裕美／監修 少年写真新聞社 2020
- 『スマホで馬鹿になる 子どもを壊す依存症の恐怖』
和田秀樹／著 時事通信出版局 2014
- 『気をつけよう!SNS 3 依存しないために』
小寺信良／著 汐文社 2014
- 『ゲーム依存から子どもを取り戻す』
佐野英誠／著 育鵬社 2021
- 『気をつけよう!ネット動画 1 動画を見るのがやめられない』
佐野英誠／著 育鵬社 2021



このリストに掲載している本は、さいたま市図書館で
所蔵しています。貸出や予約（順番待ち）ができます。

さいたま市図書館ホームページ <https://www.lib.city.saitama.jp/>

さいたま市立中央図書館 浦和区東高砂町1 1-1

TEL 048-871-2100 FAX 048-884-5500