

アルコール依存症と向き合う

アルコールを長期間多量に摂取すると、精神的にも身体的にもアルコールに依存した状態に陥りやすくなります。
このリストでは、アルコール依存症を理解するための解説書や、治療に関する本、当事者や家族、支援者等が書いた体験記などを
ご紹介しています。



(<https://otepia.kochi.jp/dataBooklist/library/20220223125602l61vif/依存症関連.pdf>)

ブックリスト「依存症関連」はこちら▲

【アルコール依存症とは】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
1	ウルトラ図解アルコール依存・薬物依存	樋口 進／監修	法研	2024.2	4H/493.156/カ	0112660142
2	お酒・たばこ（10代からのヘルスリテラシー）	松本 俊彦／監修	大月書店	2024.2	T/493.156/サ	0112744648
3	依存症がわかる本 防ぐ、回復を促すためにできること、イラスト版	松本 俊彦／監修	講談社	2021.6	4H/493.74/イ	0112350097
4	依存症ってなんですか？	菊池 真理子／著	秋田書店	2021.5	4H/493.156/キ	0112342000
5	アルコール・薬物依存症を一から見直す	ウィリアム・R.ミラー／編著, キャスリーン・M.キャロル／編著, 森田 展彰／監訳, 佐藤 明子／訳	誠信書房	2020.4	4H/493.156/アル	1109900926

【治療・診療について】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
6	今すぐ始めるアルコール依存症治療 問題飲酒の害を減らし、回復するために	樋口 進／著	法研	2025.2	4H/493.156/ヒ	0112781551
7	はじめての減酒治療	樋口 進／編著	金芳堂	2023.7	4H/493.156/ヒ	0112600000
8	アルコール性肝障害＜アルコール関連肝疾患＞診療ガイド 2022	日本肝臓学会／編	文光堂	2022.10	4H/493.47/アル	1111729958
9	物質使用障害の治療	松本 俊彦／編著	金剛出版	2020.2	4H/493.155/マ	1109776185
10	クリニックで診るアルコール依存症 減酒外来・断酒外来	倉持 穰／著	星和書店	2019.11	4H/493.156/クラ	0112085881

【飲む量を減らす・飲まない】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
11	減酒セラピー	吉本 尚／著	ずばる舎	2024.2	4H/498.32/ジ	0112662056
12	最近、飲みすぎてるなと思っている人のためのお酒の減らし方	成瀬 暢也／監修	ナツメ社	2022.1	4H/498.32/サ	0112520448
13	ハームリダクション実践ガイド	パット・デニング／著, ジーニー・リトル／著, 松本 俊彦／監修, 高野 歩ほか／監訳	金剛出版	2022.8	4H/493.155/テ	1111708812
14	今日から減酒!	倉持 穰／著	主婦の友社	2022.5	4H/498.32/カ	0112458408
15	脱アルコールの哲学 理屈でデザインする酒のない人生	前田 益尚／著	晃洋書房	2019.10	4H/493.156/マ	0112068600
16	あなたの飲酒をコントロールする 効果が実証された「100か0」ではないアプローチ	ウィリアム・R.ミラー／著, リカルド・F.ミュノス／著, 齋藤 利和／監訳, 小松 知己ほか／訳	金剛出版	2019.3	4H/498.32/ミ	0111987377
17	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, 松本 俊彦／監訳, 浅田 仁子／訳	金剛出版	2019.1	4H/493.156/カ	1109263978

【依存症の人や周囲を支える】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
18	つながりを、取り戻す。	福岡 雅樹／著	ブックマン社	2023.1	4H/493.156/ツ	0112646573
19	アルコール・薬物・ギャンブル・ゲームの依存ケアサポート 保健・医療・福祉のために	樋口 進／監修	講談社	2023.9	4H/493.74/アル	1112419799
20	依存症から回復のコミュニティへ 回復者と家族・友人たちによるアドボカシー活動	ウィリアム L. ホワイト／著 回復の顔と声・日本委員会／監訳	社会評論社	2022.1	4W/368.86/初	1111743777
21	自閉症スペクトラム障害とアルコール依存の始まりから回復まで	マシュー・ティンズリー／著, サラ・ヘンドリックス／著, 長尾 早江子／監修, 呉みどりけ丘病院翻訳チーム／訳	明石書店	2022.9	4H/493.76/テ	1111712665
22	依存症の人を治療に向かわせる CRAFTの本	吉田 精次／監修	大和出版	2021.6	4H/493.156/イ	1111195929
23	マッピングを用いた依存症支援マニュアル 本人の気づきを促すビジュアルツール	エド・デー／著, 橋本 望, 齋藤 暢紀／監訳, 宋 龍平ほか／訳	星和書店	2019.10	4H/493.156/テ	0112068740
24	事例でわかるアルコール依存症の人と家族への看護ケア 多様化する患者の理解と関係構築	重黒木 一／編集, 世良 守行／編集, 荏澤 博一／編集	中央法規出版	2019.1	4H/492.926/シ	1109291490

【体験記】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
25	荒野の果て	田中 敏之／著	幻冬舎メディアコンサルティング	2024.2	4N/493.76/ツ	1112239023
26	昨夜の記憶がありません	サラ・ヘポラ／著 本間 綾香／訳	晶文社	2023.1	4N/493.76/ハ	0112648924
27	最後の一杯	オリビエ・アメイセン／著 橋本 望, 橋本 信子／訳	青土社	2022.1	4N/493.76/ア	0112531890
28	追憶	田中 敏之／著	幻冬舎メディアコンサルティング	2021.8	4N/493.76/ツ	1111481824
29	人生が一度めっちゃめっちゃになったアルコール依存症OLの話	かどなし まる／著	KADOKAWA	2021.1	4N/493.76/ホ	0112400256
30	医者の家族がアルコール依存症になったわけ	久野 良夫／著	風詠社	2020.1	4N/493.76/カ	1111041263

【その他】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
31	アルコールリズムの社会学 アディクションと近代 増補	野口 裕二／著	筑摩書房	2024.1	B/368.86/ワ	1112490626
32	依存症と回復、そして資本主義	中村 英代／著	光文社	2022.5	S/368.81/カ	1111587075
33	人を信じられない病 信頼障害としてのアディクション	小林 桜児／著	日本評論社	2016.7	S/368.81/カ	1108331834

○オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。
○請求記号にTがついている本は2Fティーンズ・コーナー、Sがついている本は2F新書コーナー、Bがついている本は2F文庫コーナーにあります。
4H・4W・4Nがついている本は3F健康・安心・防災スペースにあります。
○貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。
○本や雑誌などに関する相談がございましたら、気軽にお問い合わせください。
(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)