



携帯用QRコード

病は気から

～心と体のストレスケア～



埼玉県立久喜図書館 自然科学・技術資料担当
埼玉県久喜市下早見85-5 Tel:0480-21-2659

生活習慣の乱れが病気につながることは広く知られていますが、心の持ち方や価値観のかたよりの、病気や健康と深くかかわっています。

今回の展示では、健康・医療情報講座『病は気から』（本田宏医師講演）にあわせ、本田宏医師おすすめの参考図書を中心に、心・体・病気の関係、ストレスに負けない心づくり、笑いの力・怒りのコントロール、リラクセーションなどに関する資料を展示します。

* * * * *

【本田 宏(ほんだ ひろし)医師 プロフィール】 埼玉県済生会栗橋病院院長補佐 外科医

1954年福島県生まれ。弘前大学医学部卒。東京女子医大第3外科勤務。腎移植、肝移植の研究に携わる。1989年から済生会栗橋病院（埼玉県栗橋町）へ。現在、同病院院長補佐。日本外科学会指導医。NP0法人医療制度研究会の副理事長も務め、講演も多数。

目 次

1 本田宏医師 おすすめ参考図書リスト

- ① Death education(死の教育)・・・2p
- ② 書籍療法・・・2p
- ③ 精神神経免疫学・・・3p
- ④ 医療（医療関係者は一度読んでほしい）・・・3p
- ⑤ 一般教養（私が読んで大変参考になりました）・・・3p

2 資料展示リスト

- ① 心・体・病気の関係・・・4p
- ② ストレスに負けない心をつくる・・・4p
- ③ 笑いのチカラと怒りのコントロール・・・6p
- ④ リラクセーション・呼吸法・・・6p



埼玉県のマスコット
コバトン

- テーマは便宜的に区分しており、掲載資料は所蔵資料の一部です。
- すべて貸出が可能です（資料によっては貸出中のものがあります）。
- 「請求記号」欄の表示は次のとおりです。
 [浦] …浦和図書館 [熊] …熊谷図書館 [BM] …熊谷図書館（配本所用資料）
 [児] …久喜図書館児童書
 ※配本所用資料は蔵書検索できません
 ※ご利用希望の方はカウンターへ

【注意点】

- 病気や薬に関する知識・情報は日々変わっています。ここにある資料がすべてではありません。
- 常に最新の情報にあたり、ご自身で複数の情報源を比較して判断することが大切です。

1 本田宏医師 おすすめ参考図書リスト (<http://www009.upp.so-net.ne.jp/kikara/h/>) より

●印は特におすすめの資料

書名	著〔編〕者	出版社	出版年月	請求記号
----	-------	-----	------	------

① Death education（死の教育）

●おじいちゃん	マーク・ジュリー, ダン・ジュリー／写真	春秋社	1990.4	[浦] 367.7/オ
●ナゲキバト 新装改訂版	ラリー・バークダル／著, 片岡しのぶ／訳	あすなろ書房	2006.4	[児] 933/ハク708
ダギーへの手紙 死と孤独、小児ガンに立ち向かった子どもへ	E.キューブラー・ロス／ 文, アグネス・チャン／訳	佼成出版社	1998.6	[児] 490/タキ
100万回生きたねこ	佐野洋子／作・絵	講談社	1977.10	[児] E/サノ001
「死」って、なに？ かんがえよう、命のたいせつさ	ローリー・クラスニー・ブラウ ン, マーク・ブラウン／作	文溪堂	1998.10	[児] E/フラ731
「さようなら」っていわせて	ジム・ボウルディン, ジョ ン・ボウルディン／著	大修館書店	1997.3	[児] 490/サヨ
地雷ではなく花をください 続々	葉祥明／絵, 柳瀬房子／文	自由国民社	1998.9	[児] E/ヨウ001
●死ぬ瞬間 完全新訳改訂版 死とその過程について	E. キューブラー・ロス／ 著, 鈴木晶／訳	読売新聞社	1998.4	490.145/シヌ
モリー先生との火曜日	ミッチ・アルボム／著, 別宮貞徳／訳	日本放送出版協会	1998.9	936/アル710
臨死からの帰還 死後の世界を体験した400人の証言	メルヴィン・モース, ポール・ペリー／著	徳間書店	1993.8	[熊] 147/Mo77
証言・臨死体験	立花隆／著	文藝春秋	1996.10	[BM] 49/シヨ
死んで私が体験したこと 主の光に抱かれた至福の四時間	ベティー・イーディー／ 著, 鈴木秀子／訳	同朋舎出版	1995.3	[熊] 147/イ

② 書籍療法

●ひろさちやの般若心経88講	ひろさちや／著	新潮社	1990.12	[BM] 183/ヒロ
●五体不満足	乙武洋匡／著	講談社	1998.10	[児] 916/オト002

③ 精神神経免疫学（病は気からについて、もっと知りたい人のために）

●人はなぜ治るのか 増補改訂版 現代医学と代替医学にみる治癒と健康のメカニズム	アンドルー・ワイル／著、 上野圭一／訳	日本教文社	1993	492/ワ
こころと治癒力 心身医療最前線	ビル・モイヤーズ／著、 小野善邦／訳	草思社	1994.9	493.7/コ
内なる治癒力 こころと免疫をめぐる新しい医学	スティーヴン・ロック、 ダグラス・コリガン／著	創元社	1990.7	493/ロ
●ヘッド・ファースト 希望の生命学	ノーマン・カズンズ／著、 上野圭一／訳	春秋社	1992.9	493/ヘ
人は生きる意思によって治る 「人間」と「医学」を見つめて	ネヴィル・ホジキンソン／ 著、中村正明／訳	日本教文社	1989.11	490.1/ホ
ストレスと免疫 “ストレス病”はなぜ起こる、どう防ぐ	星恵子／著	講談社	1993.5	[BM] 498
奇跡的治癒とはなにか 外科医が学んだ生還者たちの難病克服の秘訣	バーニー・シーゲル／ 著、石井清子／訳	日本教文社	1988.1	490.1/キ

④ 医療（医療関係者は一度読んでほしい）

●治せる医師・治せない医師	バーナード・ラウン／著、 小泉直子／訳	築地書館	1998.4	498.14/ナオ
●医師はなぜ治せないのか	バーナード・ラウン／著、 小泉直子／訳	築地書館	1998.4	498.14/イン
人間らしい死にかた 人生の最終章を考える	シャーウィン・B.ヌーランド ／著、鈴木主税／訳	河出書房新社	1995.1	490.1/ヌ
いつ死なせるか ハーマン病院倫理委員会の六カ月	リサ・ベルキン／著、 宮田親平／訳	文藝春秋	1994.3	[BM] 49
死はなぜ進化したか 人の死と生命科学	ウィリアム・R.クラーク／ 著、岡田益吉／訳	三田出版会	1997.12	491.358/シワ
ゾウの時間ネズミの時間 サイズの生物学	本川達雄／著	中央公論社	1992.8	481.3/ゾ
がん細胞の誕生 新版 人は何故がんになるのか	黒木登志夫／著	朝日新聞社	1989.8	491.6/ガ

⑤ 一般教養（私が読んで大変参考になりました）

EQ こころの知能指数	ダニエル・ゴールマン／ 著、土屋京子／訳	講談社	1996.7	[熊] 141.6/イ
●愛はなぜ終わるのか 結婚・不倫・離婚の自然史	ヘレン・E. フィッシャー／ 著、吉田利子／訳	草思社	1993.5	[浦] 367.4/ア
●なぜ日本人は日本を愛せないのか この不幸な国の行方	カレル・ヴァン・ウォルフレン ／著、大原進／訳	毎日新聞社	1998.3	[浦] 302.1/ナセ
アメリカ人はなぜメディアを信用しないのか	ジェイムズ・ファローズ／ 著、池上千寿子／訳	はまの出版	1998.2	[熊] 070.253/アメ
大人の国イギリスと子どもの国日本	マークス寿子／著	草思社	1992.7	[浦] 361.4/Ma52
宇宙からの帰還	立花隆／著	中央公論社	1983.1	538.9/ウ
グローバル経済を動かす愚かな人々	ポール・クルーグマン／ 著、三上義一／訳	早川書房	1999.1	[浦] 330.4/クロ

2 資料展示リスト ～心と体のストレスケア～

書名	著〔編〕者	出版社	出版年月	請求記号
① 心・体・病気の関係				
こころの免疫学	藤田紘一郎／著	新潮社	2011.8	493.7/ココ
こころと体の対話 精神免疫学の世界	神庭重信／著	文藝春秋	1999.5	493.7/ココ
基礎からわかる免疫学	三村俊英／編著	ナツメ社	2011.6	491.8/キノ
こうすれば病気は治る 心とからだの免疫学	安保徹／著	新潮社	2003.11	491.8/コウ
病気になる理由、ならない理由 ポジティブな脳と心が「治る力」を引き出す！！	ブレア・ジャスティス／ 著, 大島清／訳	PHP研究所	1997.6	493.09/ヒョ
ホリスティック医学の治癒力 心の力で病気が早く治る	帯津良一／監修	法研	1993.5	493/ホ
「病は気から」の科学 part3 (ブルーバックス)	高田明和／著	講談社	1995.1	493/ヤ
病気になりやすい「性格」 5万人調査からの報告	辻一郎／著	朝日新聞出版	2010.6	493.09/ヒョ
医療心理学を学ぶ人のために	丹野義彦, 利島保／編	世界思想社	2009.3	490.14/イリ
健康心理学・入門 健康なこころ・身体・社会づくり	島井哲志, 長田久雄／ 編	有斐閣	2009.11	498/ケン
健康心理学入門 心理学エレメンタルズ	アンソニー・J. カーティス ／著, 外山紀子／訳	新曜社	2006.2	498/ケン
健康心理学概論 (健康心理学基礎シリーズ1)	日本健康心理学会／編	実務教育出版	2002.5	498/ケン
きんさんぎんさんが丈夫で長生きできたワケ	棚橋千里, 室生昇／著	あけび書房	2009.7	498.38/キン
生涯元気をめざして 医師のすすめる心身健康長寿法	神崎仁／著	慶応義塾大学 出版会	2011.12	498.38/ショ
② ストレスに負けない心をつくる				
イライラしないで生きる本 心が穏やかになる！	根本幸夫, 根本安人／ 著	PHP研究所	2009.9	498.39/イラ
不安を希望に変える ハーバード流7つのレッスン	スリニバサン・S. ピレイ／ 著, 吉田利子／訳	早川書房	2011.8	493.74/フア
“青い鳥”をさがしすぎる心理 後悔しない自分の人生を歩むために	加藤諦三／著	PHP研究所	1995.12	[BM] 159/アオ
幸せを科学する 心理学からわかったこと	大石繁宏／著	新曜社	2009.6	[熊] 141.6/シア
ストレスとはなんだろう 医学を革新した「ストレス学説」はいかにして誕生したか	杉晴夫／著	講談社	2008.6	493.49/スト

ストレスに負けない脳 心と体を癒すしくみを探る	ブルース・マキューアン, エリザベス・ノートン・ラズリー／著	早川書房	2004.9	493.49/スト
ストレスの科学と健康	二木鋭雄／編著	共立出版	2008.1	493.49/スト
ストレスマネジメント入門	島悟, 佐藤恵美／著	日本経済新聞出版社	2007.4	493.49/スト
ストレスマネジメント(シリーズこころとからだの処方箋1) 「これまで」と「これから」	竹中晃二／ほか著	ゆまに書房	2005.9	493.49/スト
ストレス対処能力SOC	山崎喜比古, 戸ヶ里泰典／編	有信堂高文社	2008.5	493.49/スト
ストレス ストレスを軽減して人生を変える画期的なメソッド	クレア・M. ウィーラー／著, 中里京子／訳	創元社	2011.9	493.49/スト
朝倉心理学講座19 ストレスと健康の心理学	海保博之／監修	朝倉書店	2006.2	[熊] 140.8/アサ
朝倉実践心理学講座7 感情マネジメントと癒しの心理学	海保博之／監修	朝倉書店	2011.4	[熊] 140.8/アサ
図解大切な人の心を守るためのこころの健康事典	町沢静夫／著	朝日出版社	2008.7	493.79/スカ
メンタルサポート教室 ストレス病の予防と治療のためのアプローチ	桃谷裕子, 山本晴義／共著	新興医学出版社	2010.1	493.79/メン
メンタルヘルス入門 第3版 事例と対応法	藤本修, 藤井久和／編	創元社	2008.11	493.79/メン
メンタルヘルス 学校で、家庭で、職場で	藤本修／著	中央公論新社	2006.11	493.79/メン
「うつ」にならない技術(テク) 脳神経外科医が教える「予防」と「気づき」	奥村歩／著	世界文化社	2009.6	493.764/ウツ
日本一役に立つうつとストレスの本 精神科と産業保健と心理教育の専門医が書いた	三野善央／著	メディカ出版	2010.7	493.764/ニホ
子供と大人のメンタルヘルスがわかる本 精神と行動の異変を理解するためのポイント40	十一元三／著	講談社	2014.9	493.7/コト
人事担当者、管理職のためのメンタルヘルス入門 図でわかる、適切な対応ができる	亀田高志／著	東洋経済新報社	2009.4	498.8/シン
働く女性のメンタルヘルス	大槻久美子／著	かもがわ出版	2010.6	498.8/ハタ
こころのケアの基本 初学者のための心理臨床	小俣和義／編著	北樹出版	2013.9	[熊] 146/ココ
自律神経失調症の治し方がわかる本	村上正人, 則岡孝子／著	主婦と生活社	2011.8	493.733/シリ
最新 自律神経失調症を治す本	坪井康次／監修	ナツメ社	2006.11	493.733/サイ
きもちって、なに？ こども哲学	オスカー・ブルニフィエ／文, セルジュ・ブロック／絵	朝日出版社	2006.6	[児] 141/キモ
心は前を向いている (岩波ジュニア新書)	串崎真志／著	岩波書店	2013.12	[児] 140/ココ
だいじょうぶ自分でできる後ろ向きな考えの飛びこえ方ワークブック(イラスト版子どもの認知行動療法 4)	ドーン・ヒューブナー／著, ボニー・マッシュューズ／絵	明石書店	2009.12	[児] 146/タイ

③ 笑いのチカラと怒りのコントロール

【DVD】大笑い健康プログラム 第1笑 落語, 笑いヨガ, 笑いの効用	大笑い健康プログラム製 作委員会◎	ヴィワン	2010	490オ(74分)
【DVD】大笑い健康プログラム 第2笑 落語, 笑いヨガ, 笑いの効用	大笑い健康プログラム製 作委員会◎	ヴィワン	2010	490オ(76分)
【DVD】大笑い健康プログラム 第3笑 落語, 笑いヨガ, 笑いの効用	大笑い健康プログラム製 作委員会◎	ヴィワン	2010	490オ(69分)
笑いを科学する ユーモア・サイエンスへの招待	木村洋二／編	新曜社	2010.1	[熊] 141.6/ワラ
笑いのこころユーモアのセンス	織田正吉／著	岩波書店	2010.6	[熊] 141.6/ワラ
笑いの力	河合隼雄, 養老孟司, 筒井康隆／著	岩波書店	2005.3	[BM] 141/ワラ
笑い脳 社会脳へのアプローチ	苧阪直行／著	岩波書店	2010.1	[熊] 141.6/ワラ
ユーモア心理学ハンドブック	R. A. マーティン／著, 野村亮太／監訳	北大路書房	2011.9	[熊] 141.6/ユモ
怒りの心理学 怒りとうまくつきあうための理論と方法	湯川進太郎／編	有斐閣	2008.2	[熊] 141.6/イカ
怒りのセルフコントロール 感情への気づきから効果的コミュニケーションスキルまで	マシユー・マッケイ, ピーター・D. ロジャーズ／著	明石書店	2011.1	[熊] 141.6/イカ
アンガーコントロールトレーニング 軽装版 怒りを上手に抑えるためのステップガイド	エマ・ウィリアムズ, レベッカ・バーロウ／著	星和書店	2012.8	[熊] 141.6/アン
感情の発達と障害 感情のコントロール	澤田瑞也／著	世界思想社	2009.8	[熊] 141.6/カン
だいじょうぶ自分でできる怒りの消火法ワーク ブック (イラスト版子どもの認知行動療法2)	ドーン・ヒューブナー／著, ボニー・マッシュューズ／絵	明石書店	2009.9	[児] 141/タイ

④ リラクゼーション・呼吸法

リラクゼーション 緊張を自分で弛める法	成瀬悟策／著	講談社	2001.6	498.39/リラ
バイオフィードバックとリラクゼーション法 補完・代替医療	竹林直紀／編著, 神原憲治／著	金芳堂	2011.3	493.09/ハイ
ワイル博士のナチュラル・メディスン 増補改訂版	アンドルー・ワイル／著, 上野圭一／訳	春秋社	1993.7	492/ワ
意識呼吸のすすめ 現代医療の軌道修正をめざして	別府真琴／著	朝日ソノラマ	1997.9	498.3/イシ
〈気〉と呼吸法	鎌田茂雄, 帯津良一／ 著	春秋社	1999.7	[BM] 498
深い呼吸でからだが変わる 龍村式呼吸法のすすめ	龍村修／著	草思社	2001.10	498.3/フカ
「密息」で身体(からだ)が変わる	中村明一／著	新潮社	2006.5	498.3/ミツ
誰にでもできる「気」のコツのコツ	安田隆／著	講談社	1999.5	498.3/タレ
太極拳養生法	帯津良一, 趙耀輝／著	春秋社	2013.6	498.3/タイ