

## 第48回 江古田図書館「個性ある図書館」展示



# 依存症

～「やめられない」の理由を知る～



依存症は特定の対象に依存してしまい、「やめたくてもやめられない」という状態になってしまう精神の疾患です。本人の意志では欲求のコントロールができないため、自身だけでなく、周囲の人にも悪影響を及ぼし続けてしまうこともあります。（『依存症 家族を支えるQ&A』より引用）

依存症を正しく理解し、適切な治療を受けることで依存状態から抜け出すことが可能です。今回の展示では、依存症の理解を深めるための資料を紹介します。

### ～ 展示のご案内 ～



展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2019年4月27日（土）～2019年6月27日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田2-1-1 1

[TEL:03-3319-9301](tel:03-3319-9301)



# 「依存症」について詳しく調べるための方法



作成日 2019/4/27

## ◎情報検索のキーワード

依存、アディクション、のめり込み、アルコール、薬物、ドラッグ、ギャンブル、スマホ、ゲーム、万引き、窃盗症、共依存、自助グループ、ドーパミン、 sunk cost 効果、ツァイガルニク効果、中毒性

## ◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
493.7	精神医学	493.1	中毒症	361.4	社会心理学	368	社会病理

## ◎図書館にある利用者用検索機（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索できます。

パソコンや携帯電話を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>



## ◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

### ◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索できます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

### ◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索できます。



## ◎雑誌を調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。

## ◎オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベース

サイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索が可能です。
- ・閩蔵Ⅱビジュアル 1985年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の記事検索が可能です。（収録範囲は媒体によって異なります。1981年9月までは見出しと一部記事の抄録のみ。）
- ・マガジンプラス 一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能です。

## 関連機関ホームページ

- 厚生労働省 依存症対策

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000070789.html>

厚生労働省による依存症対策の取り組みや、相談機関を紹介しています。

- 特定非営利活動法人アスク

<https://www.ask.or.jp/>

依存症などの講座の開催や、啓発、支援活動などを行っています。



- 依存症とは ワンネスグループ

<https://oneness-g.com/depe/index.html>

様々な依存症を紹介しています。依存症相談のフリーダイヤルやメール相談もあります。



## 展示図書リスト



書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
ICT 社会の人間関係と心理臨床	小川 憲治 織田 孝裕	川島書店	2018	146.8
万引き依存症	斉藤 章佳	イースト・プレス	2018	368.6
本当の依存症の話をしよう	スチュアート・ マクミラン	星和書店	2019	368.8
新依存症のカラクリ	磯村 毅	東京六法出版	2016	493.7
現代社会の新しい依存症がわかる本	樋口 進	日本医事新報社	2018	493.7
よくわかるアディクション問題	長坂 和則	へるす出版	2018	493.7
依存するということ	西脇 健三郎	幻冬舎メディア コンサルティング	2019	493.7
依存症 家族を支えるQ&A	西川 京子	解放出版社	2018	493.7
よくわかる依存症	榎本 稔	主婦の友社	2016	493.7
デザインされたギャンブル依存症	ナターシャ・ ダウ・シュール	青土社	2018	493.7
スマホが起こす「自分病」って何？	和田 秀樹	新講社	2018	493.7
共依存の倫理	小西 真理子	晃洋書房	2017	493.7
危険ドラッグの基礎知識	船田 正彦	講談社	2016	499.1
上を向いてアルコール	小田嶋 隆	ミシマ社	2018	916

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

## おすすめ展示資料

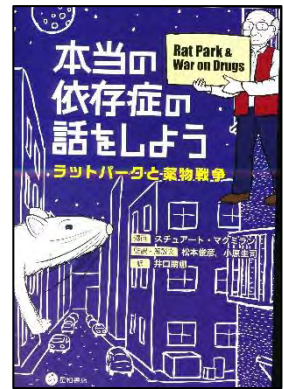


『本当の依存症の話しよう ラットパークと薬物戦争』

スチュアート・マクミラン／漫画

松本俊彦、小原圭司／監訳・解説文 星和書店

依存症に陥ってしまう理由を解明するために、ラットを使って行われた実験を漫画にしたノンフィクション。実験の結果、依存状態になるかどうかは、薬物の持つ依存効果よりも、ラットの置かれている身体的、精神的な状態に大きく左右されることがわかりました。そうした依存症の知られざる事実を、漫画でわかりやすく理解できる一冊です。



368.8 マ

『上を向いてアルコール』

小田嶋 隆／著 ミシマ社

「40歳で酒乱、50歳で人格崩壊、60歳で死にますよ」。若いころに医者からそう宣告を受けた著者は、酒を辞めて20年経った今でも、自らを「元アルコール中毒者」ではなく、「断酒中のアルコール中毒者」と呼びます。アルコール依存症に陥った人の思考や、「アル中予備軍」に向けたメッセージも書かれていて、お酒との向き合い方を考えるきっかけとなることでしょう。



916 オ



江古田図書館では「えごたをげんきに！」をキーワードに、健康医療情報コーナーを2階に展開しています。健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーとその関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。

健康医療情報コーナーの裏側にも、医療に関する資料がございます。

ご来館の際は、併せてご利用ください。

### 編集後記

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、役立つ情報を発信して参ります。

今回は「パニック障害」をテーマとした「個性ある図書館」展示を行いますので、お楽しみに！