



# 「あえて飲まない 新しいライフスタイル ソバーキュリアス」 に関する資料リスト

連携展示 2023. 11. 22. 岡山県立図書館 自然科学・産業資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
<b>アルコールと依存症</b>					
ハームリダクション実践ガイド 薬物とアルコールのある暮らし	パット・デニング／著	金剛出版	2022.8	493.155/テニ22/	0016436719
ギャンブル・お酒はやめられる!	大塚 明彦／著	幻冬舎メディアコンサルティング	2020.10	493.74/オオ21/	0015408024
図解短時間でしっかりわかる依存症の話	大石 雅之／著	日本文芸社	2023.8	493.743/オオ23/	0016517690
アディクション・サイコロジー 依存・嗜癖問題からみた人間の本質	廣中 直行／著	誠信書房	2023.3	493.743/ヒロ23/	0016314213
依存症と人類 われわれはアルコール・薬物と共存できるのか	カール・エリック・フィッシャー／[著]	みすず書房	2023.4	493.743/フイ23/	0016327173
依存症がわかる本 防ぐ、回復を促すためにできること	松本 俊彦／監修	講談社	2021.6	493.743/マツ21/	0015866403
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	明石書店	2022.9	493.76/テイ22/	0016479149
<b>アルコールの上手な楽しみ方</b>					
酒好き肝臓専門医が教えるカラダにいい飲み方	栗原 毅／著	フォレスト出版	2020.7	498.3/クリ20/	0015530157
名医が教える飲酒の科学 一生健康で飲むための必修講義	葉石 かおり／著	日経BP	2022.3	498.3/ハイ22/	0016063224
お酒の「困った」を解消する最強の飲み方 栄養療法医が初めて明かす	溝口 徹／著	青春出版社	2021.10	498.3/ミソ21/	0015926942
「飲み会の翌朝も元気な人」が実践しているかっこい飲酒法	湯本 洋介／著	学研プラス	2020.3	498.3/ユモ20/	0015199615
お酒を120%楽しむ!	田村 隆明／著	東京化学同人	2020.3	588.5/タム20/	0015253214
<b>禁酒・断酒のススメ</b>					
最後の一杯 依存症を克服した医師の手記	オリビエ・アメイセン／著	青土社	2022.12	493.156/アメ23/	0016422701
「そろそろ、お酒やめようかな」と思ったときに読む本	垣渕 洋一／著	青春出版社	2020.12	498.32/カキ20/	0015665532
今日から減酒! お酒を減らすと人生がみえてくる	倉持 穰／著	主婦の友社	2022.5	498.32/クラ22/	0015497472
最近、飲みすぎてるなと思っている人のお酒の減らし方 少しずつでOK!健康で楽しくお酒と一生つきあう	成瀬 暢也／監修	ナツメ社	2022.12	498.32/ナル23/	0015520810

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号	資料番号
<b>アルコール依存症からの脱却</b>					
下手くそやけどなんとか生きてるねん。薬物・アルコール依存症からのリカバリー	渡邊 洋次郎／著	現代書館	2019.11	368.86/ワタ19/	0015094832
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	中央法規出版	2019.1	492.926/シユ19/	0014807333
アルコール依存症治療を切り拓いた人 小杉好弘の診療活動と研究を振り返り未来につなぐ	植松 直道／編著	中央法規出版	2021.9	493.156/アル21/	0015846488
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	金剛出版	2019.1	493.156/オコ19/	0014821490
市民のためのお酒とアルコール依存症を理解するためのガイドライン	長 徹二／著	慧文社	2018.2	493.156/チヨ18/	0014257992
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	2019.6	493.156/ヒク19/	0014628911
高機能アルコール依存症を理解する お酒で人生を棒に振る有能な人たち	セイラ・アレン・ベントン／著	星和書店	2018.1	493.156/ヘン18/	0014250070
アルコール・薬物依存症を一から見直す 科学的根拠に基づく依存症の理解と支援	ウィリアム・R.ミラー／編著	誠信書房	2020.4	493.156/ミラ20/	0015282486
依存症の人を治療に向かわせるCRAFTの本家族としての“あり方”“接し方”	吉田 精次／監修	大和出版	2021.6	493.156/ヨシ21/	0015864531
医者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	2020.11	916/クノ20/	0015645930

<b>飲まないライフスタイル</b>					
飲まない生き方ソバーキュリアス	ルビー・ウォリントン／著	方丈社	2021.11	369.81/ウオ21/	0015946353
下戸の夜	本の雑誌編集部 下戸班／編	本の雑誌社	2019.6	383.885/ホン19/	0014639454
アルコールクス・アノニマスの歴史 酒を手ばなした人びとをむすぶ	アーネスト・カーツ／著	明石書店	2020.9	493.156/カツ20/	0015322209
アルコール・薬物依存症の再発予防ガイド ソブリエティを生きる	テレンス・T.ゴースキー／著	星和書店	2018.11	493.156/ゴス19/	0014585145
しくじらない飲み方 酒に逃げずに生きるには	斉藤 章佳／著	集英社	2020.3	493.156/サイ20/	0015202914
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	493.156/マエ19/	0015056559
アルコール依存症に負けずに生きる 経験者が語る病理の現実と回復への希望	ミック・S／著	ナカニシヤ出版	2018.10	493.156/ミツ18/	0014718621
しらふで生きる 大酒飲みの決断	町田 康／著	幻冬舎	2019.11	914.6/マチ19/	0015095102
平熱のまま、この世界に熱狂したい「弱さ」を受け入れる日常革命	宮崎 智之／著	幻冬舎	2020.12	914.6/ミヤ20/	0015667454
上を向いてアルコール「元アル中」コラムニストの告白	小田嶋 隆／著	ミシマ社	2018.3	916/オタ18/	0014385470
アルコール依存症の妻と共に生きる 小学校長奮闘記	鈴木 康介／著	星和書店	2018.5	F41-99/アル18/	0014392799

☆お探しの資料が見つからない時は、カウンターでおたずねください。自然科学班