

## 【引用文献・参考文献・参考資料】

### ●本文中

- 1) 国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター：「肥満や高脂血症、食生活・運動習慣がうつ病と関連 ～11,876人を対象とした大規模ウェブ調査で明らかに～」(2018)  
<https://www.ncnp.go.jp/up/1521695572.pdf>
- 2) 厚生労働省：「健康づくりのための睡眠指針2014」(2014)
- 3) 志村哲祥、杉浦航、大野浩太郎、林田泰斗、井上猛：「ストレスチェックにおいて生活習慣がストレス反応に与える影響」『第15回日本うつ病学会総会抄録集』(2018)
- 4) 功刀浩：『心の病を治す食事・運動・睡眠の整え方』翔泳社(2019)
- 5) 日本産業精神保健学会：『メンタルヘルスと職場復帰支援ガイドブック』中山書店(2005)
- 6) 堀公俊・加藤彰：『ワークショップ・デザイン 知をつむぐ対話の場づくり』日本経済新聞出版社(2008)
- 7) 足達淑子：『行動変容をサポートする保健指導バイタルポイント』医歯薬出版株式会社(2007)

### ●講座①「心の健康を保つための生活習慣」

- 1) 功刀浩：『心の病を治す食事・運動・睡眠の整え方』翔泳社(2019)
- 2) 梶本修身：『スッキリした朝に変わる睡眠の本』PHP研究所(2017)
- 3) 睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会 内山真 編：『睡眠障害の対応と治療ガイドライン第3版』じほう(2019)
- 4) 睡眠薬の適正使用及び減量・中止のための診療ガイドラインに関する研究班 三島和夫 編：『睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン』じほう(2014)
- 5) 坪田聡：『あなたを変える睡眠力』宝島社(2013)
- 6) 国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター：「肥満や高脂血症、食生活・運動習慣がうつ病と関連 ～11,876人を対象とした大規模ウェブ調査で明らかに～」(2018)  
<https://www.ncnp.go.jp/up/1521695572.pdf>
- 7) 功刀浩：『国立精神・神経医療研究センターの医師と管理栄養士が教えるうつ病の毎日ごはん』女子栄養大学出版部(2015)
- 8) 功刀浩 監修：『うつぬけごはん』扶桑社(2019)
- 9) 厚生労働省健康局健康課ホームページ：「健康寿命をのばそう スマート・ライフ・プロジェクト」  
<http://www.smartlife.go.jp>
- 10) 厚生労働省：「日本人の食事摂取基準(2015年版)スライド集」(2014)
- 11) 日本医師会ホームページ：「あなたの健康を応援する健康の森」  
<https://www.med.or.jp/forest/health/eat/01.html>
- 12) 厚生労働省：「健康づくりのための身体活動基準2013」(2013)
- 13) 厚生労働省ホームページ：「e-ヘルスネットー快眠と生活習慣ー」  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-004.html>
- 14) 厚生労働省：「国民健康・栄養調査(平成29年)」(2018)
- 15) 厚生労働省：「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針」(2013)

- 16) 厚生労働省ホームページ：「e-ヘルスネットーアクティブガイドー」  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-01-002.html.html>
- 17) 厚生労働省ホームページ：「e-ヘルスネットー身体活動とエネルギー代謝ー」  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-02-003.html>
- 18) 厚生労働省ホームページ：「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト」  
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>
- 19) 厚生労働省ホームページ：「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトーうさぎ商事の休憩室ー」  
<http://kokoro.mhlw.go.jp/usagi/>
- 20) 長谷川洋介・貝谷明日香：『知識ゼロからのマインドフルネス 心のトレーニング』幻冬舎(2015)

●講座②「よい生活習慣を続けよう」

- 1) スージー・グリーン&ステファン・パーマー 編 西垣悦代 監訳：『ポジティブ心理学コーチングの実践』金剛出版（2019）
- 2) スティーヴン・ガイズ、田口未和 訳：『小さな習慣』ダイヤモンド社（2017）
- 3) 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者職業総合センター職業センター：『支援マニュアルNo. 9 気分障害等の精神疾患で休職中の方のためのストレス対処講習』（2014）
- 4) 足達淑子 編：『ライフスタイル療法 I 生活習慣改善のための行動療法 第4版』医歯薬出版株式会社（2014）
- 5) 足達淑子：『行動変容をサポートする保健指導バイタルポイント』医歯薬出版株式会社（2007）
- 6) 小林清香、巢黒慎太郎、藤澤大介：「セルフケア行動の促進・行動変容に活かす認知行動療法（第20回認知療法・認知行動療法研修会ワークショップ5）」（2019）
- 7) 島宗理：『使える行動分析学 じぶん実験のすすめ』筑摩書房（2018）
- 8) 島宗理：『パフォーマンス・マネジメント-問題解決のための行動分析学』米田出版（2003）
- 9) 奥田健次：『メリットの法則 行動分析学・実践編』集英社（2012）