

# うつ病や自殺予防に効く書籍リスト

江川剛史



こんにちは。  
江川剛史と申します。

この度は、うつ病や自殺予防に効く書籍リストを、  
ご購入ありがとうございます。

私は、2004年から、

ネット上で、悩み相談活動を、ホームページや、  
様々な自殺サイトで行ってきました。

あれから時が流れて、  
元気に生きている人もいれば、

そうではない人もいます。

自殺者は減少傾向にありますが、

現在も、どこかで誰かは自殺しているのです。

私自身、悩み相談をしていく中で、

自分自身も病み、

精神病院に入院した経験もあります。

そういう自身も病んだ経験、  
そして様々な悩み相談を受けた経験の中で、  
本を読むことで、人生が好転する機会に、  
出会ってきました。

事実、私も心が病んで、  
精神病院に入院した時に、  
ひたすら読書をして、  
私は生きる力を手にしました。

貴方は普段、本を読んでいますか。

本を読むことで、  
貴方の心の問題や悩みは、解決するかもしれません。  
私は、今回、うつ病や自殺予防に効く書籍リストとして、  
電子書籍を販売することになりましたが、  
正直、この書籍で、  
そこまで稼ぎたいとは思っていません。

悩み苦しんでいる人を、  
救う方法として、  
ビブリオセラピー(読書療法)があり、  
それを安価な値段で、  
提供するには、どうしたらいいか。  
その答えが、  
電子書籍出版だったのです。  
ぜひ、優先順に本を紹介しますので、  
騙されたと思って、  
一冊、二冊と試しに読んでみてください。  
いつか買おうとか、  
買って届いた後、  
いつか見ようではなく、  
ネットで注文して届いたら、  
すぐにチェックしてみてください。  
私も、もっと早く読めば良かったと、  
本を読まないでいて、  
後悔することが非常に多かったです。

ぜひ、

良い本は、すぐに読む。

それこそ、人生を好転させる秘訣です。

このうつ病や自殺予防に効く書籍リストに掲載している本は、

人生の成功を引き寄せるような自己啓発書などを、

中心に選出しています。

自己啓発書がうつ病に効くという研究結果は、

実際に存在しています。

イギリスなどでも、

図書館に読書療法コーナーなどが用意され、

悩み苦しんでいる人が読書により、

幸せに変わっているのです。

ぜひ、騙されたと思って、

紹介する本を読んでください。

私は形式的に本を勧めることはしません。

実際に、読むことで効果のある、

良書を選んでいきます。

読みやすい本を選んでいきますので、

ぜひ、気張らずに読んでみてください。

読む場所としては、

自宅でも良いし、

ドトールやスターバックスなどの喫茶店。

マクドナルドなどのファーストフード店。

通勤時間などでもいいので、

読んでみてください。

何を読まれているのか、

周りの人に知られたくないなら、

アマゾン(世界最大のネット書店)でブックカバーと検索すれば、

良いブックカバーが見つかります。

ぜひ、貴方の生活に読書を。

それが貴方の人生を好転させる道です。

では、本を紹介していきます。

## 1. ザ・シークレット DVD

一番最初の紹介は、

実は書籍ではなく、

DVD です。

DVD なら短時間で、

最後まで見る事が出来ると思うので、

一番最初にこの DVD を紹介します。

ザ・シークレット DVD です。

ザ・シークレットを貴方は知っていますか。

ロンダバーンが著者であるザ・シークレットという書籍の DVD 版です。

書籍の方は、世界で 700 万冊以上売れています。

そして映画として公開されたのが、この DVD です。

この DVD では、様々な著名な研究者達が、

『引き寄せの法則』についてのメッセージ的な話をしていきます。

何人もの人が順番にダイジェストのように話しをしていく形なので、

飽きたりもしません。

時間は 90 分です。

私自身も、

この DVD を見て、非常に感動をしました。

悩み苦しんでいる人が、

この DVD を見たら、

かなり人生において救いになるのではないかと思う DVD ですので、

ぜひ、見てみてください。

まだ、購入するか迷っている方は、

公式サイトにて、始めの 20 分だけでも見てみてください。

この DVD は永久保存版で、

何度も何度も見るといいと思います。

ザ・シークレット DVD 公式サイト

<http://www.thesecond-jp.tv/>



## 2.超訳ニーチェの言葉（著者 白取春彦）

次におすすめの書籍は、

超訳ニーチェの言葉です。

ニーチェとは、生の哲学者と呼ばれている哲学者で、

アフォリズムと呼ばれる、

名言形式の断片的文章によって、

本を書く形式を取ったことで有名で、

様々な名言を世に残しています。

超訳ニーチェの言葉は、

ニーチェのポジティブな面を中心に、  
メッセージが掲載された書籍であり、

他の書籍と比べものにならない、

独創的で、それでいて、非常に心に響く、

メッセージが込められています。

超訳ということで、非常に読みやすい書籍となっています。

まず、超訳ニーチェの言葉が届いたら、

パラパラと本をめくってみて下さい。

読みやすそうな本だと感じるはずですよ。

3時間程度で全て読むことは可能です。

私のクライアントも、

今まで読んだ本の中で、  
トップクラスに良かったと感想を述べていました。

私自身が病んだ時にも、

最も効力があつた書籍が、

超訳ニーチェの言葉なので、

ぜひ、読んでみてください。

そして気に入ったら、

超訳ニーチェの言葉Ⅱも出版されているので、

それも読んでみるといいでしょう。

### 3.超訳ブッダの言葉（著者 小池龍之介）

次に紹介する本は、

超訳ブッダの言葉です。

こちらも超訳ニーチェの言葉と同じ形式の本なので、

非常に読みやすいです。

超訳ブッダの言葉は、

仏教の開祖である釈迦が残した言葉を、

現代の人でも分かるような言葉で、

書かれた本です。

宗教と聞くだけで、

毛嫌いする人もいますが、

日本は仏教国ですし、

釈迦の教えを書物で学ぶ人は非常に多いです。

事実、

私も、仏教も、密教も、キリスト教も、イスラム教も学んでいます。

宗教に入信する必要はありません。

生きるための知恵として仏教を学ぶことは非常に重要です。

何故なら、

超訳ブツダの言葉を読むことで、

簡単に一つの悟りを得られるからです。

それは『怒らない』ということです。

貴方は、何かに対して怒りを持っていませんか。

親に怒り、社会に怒り、自分に怒り、

様々な怒りを持っているかもしれません。

でも、その怒りを、この超訳ブツダの言葉を読めば、

手放すことが出来るでしょう。

それほど、

『怒らない』ということを知れる本が、

この超訳ブツダの言葉なのです。

私自身も、かつて世界に怒りがありました。

結果、その怒りは自分に返ってきて、

病んでしまったのです。

怒らないことは重要です。

そして仏教というものを開祖した釈迦は偉大です。

ぜひ、その釈迦の教えである、

超訳ブツダの言葉、

読んでみてください。

#### 4.超訳聖書の言葉（著者 白取春彦）

これは超訳ブツダの言葉や、

超訳ニーチェの言葉とは、

違う出版社の超訳本ですが、

私自身、非常に読んで、

愛を学んだ気がした本です。

貴方は聖書を読んだことはありますか。

聖書は、キリスト教の聖典で、

世界で最も出版された本として、

不動の記録を打ち立てています。

その推定部数は、  
3880 億冊を超えます。

これほど、世界に影響を与えたのが、

聖書なのです。

キリスト教と言えば、

神を信じなさいと押し付ける変な宗教と思う人もいるかもしれませんが、

それも一つの偏見です。

キリスト教の開祖である、イエスキリストの教えは、  
非常に優れたものとなっています。  
機会があれば、聖書を最初から読んでみるのも良いと思います。  
ただ、かなりのページ数があるので、  
短時間で、イエスの教えを学べる本として、  
この超訳聖書の言葉をおすすめします。  
私自身も、本格的に聖書を読んだのは、  
大学の講義だったのですが、  
その時に出会った、  
イエスの教えである、  
『敵を愛せ』の教えには、  
非常に衝撃を受けました。  
私自身も、学生生活を過ごし、  
少なからず、いじめのようなものを受けたこともありました。  
そんな時に、  
いじめてきた相手を憎むのではなく、  
好意的に接しよう。

そんな風に私は学生時代生きていたのですが、

そんな生き方をしていた自分に、

『敵を愛せ』の教えを聖書で学んだ時に、

何ともいえない感動を覚えました。

このイエスという人が言っていることは、

本当に『正しい』教えなんだと感じたのです。

イエスは、思想家としても非常に優れていますので、

彼のメッセージを読むことは、

非常に人生において、

良いことだと思います。

ぜひ、超訳聖書の言葉を読んで、

読書体力のある方は、

聖書にも手をとって見ると良いでしょう。



## 5.神曲(まんがで読破)

これはダンテの神曲と呼ばれる非常に有名な本を、  
分かりやすく全編マンガで書かれた本が、  
神曲(まんがで読破) です。

神曲というのは、

ある男が、

地獄や煉獄や天界など、

死後の世界を体験するという物語で、

非常に読んでいて面白いと思います。

私のスピリチュアル研究においても、

繋がる部分もあるのが、ダンテの神曲であり、

死後の世界に興味のある方は、

ぜひ、読んで欲しいと思います。

## 6.シルバーバーチの霊訓（編集者 アンドウリー）

シルバーバーチの霊訓は、

史上、最も優れた霊訓中の霊訓と呼ばれる、

非常に有名なスピリチュアルな本です。

私自身も、この本を読んで、

死後の世界について、

本気で信じられるようになりました。

シルバーバーチの霊訓では、

シルバーバーチと呼ばれる霊が、

霊媒者を通して、様々なスピリチュアルなメッセージを語ってくれます。

死後の世界についてや、

自殺はして良いことかどうかなども、

答えているので、

この本を読むことで、

『自殺はしてはいけないことなんだな』と、

思えるようになるでしょう。

私自身、何があっても、  
自殺はしないと思うようになった、きっかけの本が、  
このシルバーバーチの霊訓なので、  
悩み苦しんでいる方も、  
この本を読めば、救われる部分があると思います。  
シルバーバーチの霊訓は、  
シリーズとなっていて、  
シルバーバーチ霊訓2のように、  
いくつもあるので、  
興味ある方は、  
どんどん読むと良いでしょう。  
まだ、興味が持てていない方がいましたら、  
このウィキペディアの記事を読んでみてください。

シルバーバーチ

[http://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%B7%E3%83%AB  
%E3%83%90%E3%83%BC%E3%83%90%E3%83%BC%E3%83%81](http://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%B7%E3%83%AB%E3%83%90%E3%83%BC%E3%83%90%E3%83%BC%E3%83%81)

シルバーバーチの霊訓は、  
死ぬまでに、いつかは出会うべき本だと思います。

## 7. 図解雑学 恋愛心理学（著者 斉藤勇）

人生を幸せに生きていく上で、

恋愛を豊かに生きることは、

重要なことです。

そこで私が読んだ恋愛本で、

最も良かったと感じた本を紹介します。

それが、図解雑学 恋愛心理学です。

図解雑学 恋愛心理学には、

様々な恋愛心理技術について、

豊富に書かれています。

これを読むことで、

恋愛において理解が深まると思います。

恋愛心理についての本には、

面白いものが何冊かあります。

興味がある方は、探してみると良いでしょう。

## 8. 図解雑学 ニーチェ

ニーチェの哲学について、

分かりやすく学べるのが、

この図解雑学ニーチェです。

生きていく上で、ニーチェの哲学を知ることは、

非常に有効です。

超訳ニーチェを読んで、

ニーチェに興味を持った方は、

次は、ニーチェの哲学理論を、

この本で学んでみると良いでしょう。

けっして、難しくないですよ。

## 9.ニーチェ 運命を味方にする力（著者 宮原浩二郎）

この本は、ニーチェの代表的な著作である、

『ツァラトゥストラかく語りき』を、

分かりやすく解説した本です。

ニーチェの超人思想や永劫回帰などの思想に興味がある方は、

この本を読むことで、

よりニーチェの思想について深く理解することが出来るでしょう。

10.完訳 7つの習慣 人格主義の回復  
(著者スティーブン・R・コヴィー)

この本は、分厚いし、  
堅苦しい文体なため、  
途中で挫折する人もいるかもしれません。

でも、

人生を生きる上でも、  
ビジネスで成功する上でも、  
人間関係においても、

この7つの習慣を読んでおくことは、  
非常に良いと思います。

特に、7つの習慣で私が好きな教えに、  
Win-Win とシナジーがあります。

Win-Win とは、

自分も勝って、相手も勝つようにする。

自分も相手も勝つようにする、というのが Win-Win です。

この Win-lose のように、  
自分が勝って相手が負ける。  
相手が勝って、自分が負けるような関係ではなく、  
お互いが勝つ。  
こういう関係を目指すことは、  
人生においても、  
家庭でも、  
何もかも、  
大事になってくると思います。  
次にシナジーとは、  
協力することで、  
力や成果を大きくすることです。  
一人ひとりの力には限界があります。  
得て不得手もあります。  
でも、力を合わせれば、  
凄いことができるのです。  
これは家族関係でもそうですよね。



夫と妻が力を合わせてシナジーを起こすことで、

幸せな生活をする。

こういうことも出来るのです。

読書体力のある方は、

完訳 7つの習慣 人格主義の回復、  
読むと良いですよ。

因みに kindle を持っていて、

プライム会員の方は、

アマゾンで無料で借りれるので、

その方法で読んでみるのもおすすめです。

## 10.逆転力 ピンチを待て（著者 指原莉乃）

スキャンダルで AKB48 を辞めようかとも思った指原さん。

でも HKT48 移籍とプロデューサーに告げられ、

そこで後輩を育てながら快進撃。

AKB 総選挙で一位を取る。

そして恋するフォーチュンクッキーという愛される曲のセンターになり、

テレビや CM など様々なところで活躍した指原さん。

その 21 歳と思えないレベルの考え方や気持ちを知る上で、

非常に勉強になるので、

この逆転力という本、

おすすめです。

実際、アイドルの本としては、

異例中の異例と言えるほど、

売れた本だ。

指原さんは、かつて不登校であったこともあったという。

21歳でありながら、

様々な体験をしながら、

活躍してきた。

その彼女のありのままの姿が、

この本には書かれている。

もし、貴方が10代や20代なら、

この彼女の考え方を学ぶことは、

一つのあり方として参考になるだろう。

こんなことも考えているのか。

そう驚くこともある。

ぜひ、短時間で読めるので、読んでみて欲しい。

## 11. カウンセリング辞典（ミネルヴァ書房）

私自身、カウンセラーとして駆け出しであった時、

手っ取り早くカウンセリングの知識を得るために、

どうしたら良いかと考えた時に、

思いついたことは、

カウンセリングの辞典を読むことだった。

そうして池袋にある巨大な書店、ジュンク堂へ行き、

複数のカウンセリング辞典を読んで、

この辞書が最も読んで勉強になる。

そう感じたのが、

ミネルヴァ書房のカウンセリング辞典だ。

このカウンセリング辞典には、

様々な実用的な心理用語の解説が、

分かりやすく大量に掲載してある。

心を病んでいる人が、

自分を救うために行うといいことの一つに、

心理学とカウンセリングを学ぶことがある。

このカウンセリング辞典を読むことで、  
カウンセリングや心理学に精通するようになり、  
自分自身の心のケアが出来るようになったり、  
セルフカウンセリングが出来たりするようになる。  
ぜひ、カウンセリングの知識を一気に深めたい。  
カウンセリング辞典を読むなら、どれがいいかと言えば、  
このミネルヴァ書房のカウンセリング辞典だ。  
ぜひ、意外と面白いので、挑戦してみたい。

## 12.ドラゴンクエスト ダイの大冒険

これは有名なゲームソフトである、  
ドラゴンクエストに関する漫画の中でも、

最も有名な漫画が、

このダイの大冒険だ。

何故なら掲載されていた雑誌は、

ドラゴンボールと同時期の週刊少年ジャンプ。

そしてTBSにおいては、

途中までアニメとして放送されたこともある。

それほど、人気だったのが、

このダイの大冒険だ。

この漫画のストーリーは、

勇者を夢見る少年が、

勇者の家庭教師アバンから指導を受け、

仲間と一緒に大魔王に立ち向かう。

そんな感じの王道のストーリーだ。

非常に分かりやすく、

それでいて、

感動する場面もいくつもある名作漫画だ。

ぜひ、中古全巻セットで、

販売しているところもネットでいくつも見つかるので、

ぜひ、読んでみて欲しい。

とても完成度の高い、

神漫画として君臨しているのが、

このダイの大冒険だ。

以上、いかかでしたでしょうか。

興味を持った本はありましたか。

それとも、

読む気になる本が無かったですか。

もし、仮に読む気にならなかったとしても、

折角のお試しということで、

一冊、二冊と、

この中から購入して読んでみてください。

私自身、

おすすめする本の冊数を増やすために選んだ本などありません。

本当にお勧め出来る最小限の本を選びました。

特におすすめなのは、

ザ・シークレット DVD、超訳ニーチェの言葉、超訳ブッダの言葉、  
神曲(まんがで読破)、シルバーバーチの霊訓です。

この五つは騙されたと思って試してみてください。



最悪、何か死にたくなつた時には、

自分を救うために、

この教材に書かれた、  
本を読んでみてはどうかと思います。

勿論、自殺したくなつた時には、

必ず精神科へ行ってください。

貴方の住んでいる地名と精神科で検索すれば、

病院が見つかります。

そして精神科へ行ったら、

そして薬を飲んでください。

酷いなら入院してください。

緊急の場合は、救急車を呼んでもいいのです。

自分を救うことをしてください。

人生の答えは、生涯、不変ではありません。

答えは、生きていくうちに変化するのです。

焦らないことです。

今がダメでもいいのです。

いつか良くなります。

家庭内暴力を受けているなら、離婚するのも良いでしょう。

恋人がいらないなら、お見合いをするのも良いでしょう。

仕事が見つからないなら、近くに、  
どこにハローワークがあるか調べて、

ハローワークで求人を探しても良いでしょう。

私自身、何度も転職しました。

そして分かったことが、

転職サイトより、

ハローワークの方が、

職場の質が良いということです。

ハローワークは、

公的な機関であり、

ブラック企業は求人情報を掲載できません。

だからこそ、

仕事を探すならハローワークがおすすめです。

人生何があっても、

何とかあります。

シルバーバーチの霊訓を読めば分かりますが、

自殺はしてはいけないことなんです。

だからこそ、

どうしたら楽に生きれるかを考えて、

焦らず、楽に、楽に生きて、

幸せになってください。

この教材に掲載した、本とDVDは、

全てアマゾンで購入することができます。

Yahoo の検索で、

アマゾンと検索して、

アマゾンにアクセスし、

書籍タイトルをキーワードに本を、

探して購入してみてください。

そうして、

この教材に書かれた本を読み終わったら、

今度は好きな本を買って読んでみてください。

アマゾンには様々な本があります。

ぜひ、本を読んで、

自分自身を磨いてみてください。

人間、変わるべきです。

いつまでも10歳のままでいてはいけないように、

毎日毎月毎年、

何かを学んで、

さらに磨かれた自分になることです。

そうすることで、

貴方の人生は輝きます。

誰かを変えるのは大変です。

でも、自分なら自分の手で変えられます。

貴方の人生は、貴方自身がコントロールするのです。

ぜひ、本を読んで、本と共に、

そして幸せに生きてください。

貴方の幸せを心より願います。

ありがとうございました。

江川剛史