

香山リカ教授 映像身体学科在籍時（2008～2021年度）の単著一覧

2008

タイトル	出版社
うつ病が日本を滅ぼす！？	創出版
弱い自分を好きになる本	朝日新聞出版
「私はうつ」と言いたがる人たち	PHP研究所
おとなの学習自己チュー宣言！——特に語学に効く心理学	アルク
親子という病	講談社
言葉のチカラ——コミュニケーションレッスン	集英社
私は若者が嫌いだ！	KKベストセラーズ

2009

タイトル	出版社
雅子さまと「新型うつ」	朝日新聞出版
女はみんな「うつ」になる	中央法規出版
文章は写経のように書くのがいい	ミシマ社
「雅子さま」はあなたと一緒に泣いている	筑摩書房
しがみつかない生き方 ——「ふつうの幸せ」を手に入れる10のルール	幻冬舎
大事なことは先のぼしにしない ——迷ってばかりのあなたがうまくいく32の法則	ビジネス社
精神科医ミツルの妄想気分	講談社
悪いのは私じゃない症候群	KKベストセラーズ
うつで困ったときに開く本	朝日新聞出版
香山リカの学力論——子どもにつけたい3つの力	フォーラム・A

2010

タイトル	出版社
くらべない幸せ——「誰か」に振り回されない生き方	大和書房
母親はなぜ生きづらいか	講談社
上手に傷つくためのレッスン	メディアファクトリー
しがみつかない死に方——孤独死時代を豊かに生きるヒント	角川書店
香山リカのメンタルヘルス	にんげん出版

タイトル	出版社
働く女の胸のウチ	大和書房
人生の法則——知るだけでココロがラクになる10章	KKベストセラーズ
「今のあなた」で大丈夫！——自分に無理をさせない生き方	新講社
本を読むってけっこういいかも	七つ森書館
「気だてのいいひと」宣言！	東京書籍
こうすれば友だちと仲良くできる	小学館クリエイティブ

2011

タイトル	出版社
世の中の意見が「私」と違うとき読む本——自分らしく考える	幻冬舎
「不安な時代」の精神病理	講談社
生きてるだけでいいんです。	毎日新聞社
「むくわれない生き方」を変える本	朝日新聞出版
私のはのんびり生きてきた。——最適化社会が不幸を生む	扶桑社
「こころのSOS」をもっと発信しよう	新講社
なぜあの人は、仕事でだけ「うつ」になるのか	PHP研究所
どうして「理想の自分」になれないのか	大和書房
3・11後の心を立て直す	KKベストセラーズ
がんばらなくていい生き方	海竜社
気にしない技術	PHP研究所
そこからすべては始まるのだから——大震災を経て、いま	メディアファクトリー
「看取り」の作法	祥伝社
言葉のチカラ	集英社

2012

タイトル	出版社
「だまし」に負けない心理学	技術評論社
悲しむのは、悪いことじゃない	筑摩書房
職場で他人を傷つける人たち	KKベストセラーズ
ほどほどの恋	東京書籍
「ダメな私」に○(マル)をする	中央法規出版
絆ストレス——「つながりたい」という病	青春出版社

タイトル	出版社
「独裁」入門	集英社
小さな悩みを消すレッスン——本の中のカウンセリングルーム	大和書房
若者のホンネ——平成生まれは何を考えているのか	朝日新聞出版

2013

タイトル	出版社
できることを少しずつ——香山リカの日	毎日新聞社
女は男のどこを見抜くべきか	集英社
ココロの美容液	文藝春秋
ひとりで暮らす求めない生き方	講談社
新型出生前診断と「命の選択」	祥伝社
幸福(しあわせ)の胸のウチ	東京書籍

2014

タイトル	出版社
悲しいときは、思いっきり泣けばいい	七つ森書館
弱者はもう救われないのか	幻冬舎
ソーシャルメディアの何が気持ち悪いのか	朝日新聞出版
比べずにはいられない症候群	すばる舎
劣化する日本人——自分のことしか考えられない人たち	KKベストセラーズ
リベラルじゃダメですか？	祥伝社
怒り始めた娘たち——「母娘ストレス」の処方箋	新潮社
傷ついたまま生きてみる	PHP研究所
堕ちられない「私」——精神科医のノートから	文藝春秋
知らずに他人を傷つける人たち——モラル・ハラスメントという「大人のいじめ」	KKベストセラーズ
「悩み」の正体	埼玉福祉会

2015

タイトル	出版社
50代になって気づいた人生で大切なこと	海竜社
テロリストの心理戦術	KKベストセラーズ
振り回されない生き方——自分で決められないあなたへ	KADOKAWA

タイトル	出版社
40歳からの心理学	KADOKAWA
執着 生きづらさの正体	集英社クリエイティブ
マインドフルネス最前線——瞑想する哲学者、仏教僧、 宗教学者、医師を訪ねて探る、マインドフルネスとは何か？	サンガ
うつになる職場ならない職場——香山リカのメンタルヘルス	にんげん出版
がちナショナリズム——「愛国者」たちの不安の正体	筑摩書房
半知性主義でいこう——戦争ができる国の新しい生き方	朝日新聞出版
女は男をどう見抜くのか	集英社

2016

タイトル	出版社
リベラルですが、何か？	イースト・プレス
50オトコはなぜ劣化したのか	小学館
ノンママという生き方——子のない女はダメですか？	幻冬舎

2017

タイトル	出版社
さよなら、母娘ストレス	新潮社
人生が劇的に変わるスロー思考入門	ビジネス社
「いじめ」や「差別」をなくすためにできること	筑摩書房
保健室と社会をつなぐ——本当の育ちと学びの場	本の泉社

2018

タイトル	出版社
「わかってもらいたい」という病	廣済堂出版
迷える社会と迷えるわたし ——精神科医が考える平和、人権、キリスト教	キリスト新聞社
女性の「定年後」——何をして、何をしないか	大和書房
「発達障害」と言いたがる人たち	SBクリエイティブ
身近な人が「うつ」になったら読む本	七つ森書館
大丈夫。人間だからいろいろあって	新日本出版社

2019

タイトル	出版社
皇室女子——“鏡”としてのロイヤル・ファミリー	秀和システム
ヘイト・悪趣味・サブカルチャー——根本敬論	太田出版
オジサンはなぜカン違いするのか	廣済堂出版

2020

タイトル	出版社
セラピストのためのやさしい精神医学 ——精神科医・香山リカが教える！	BAB ジャパン

2021

タイトル	出版社
友だちのひみつ——明日がちょっと楽しみになるコツ	小学館クリエイティブ
精神科医・香山リカのわかりみが深いココロの話 ——ラク〜に生きたいアナタへの人生相談	白夜書房
なぜ眞子さまのご結婚はバッシングされたのか ——皇室女子と「個人の意思」	秀和システム
もっと、自分をいたわっていい	新日本出版社