

2019年5月17日

hontoPR 事務局

-ハイブリッド型総合書店「honto」-

過去最大級のGW・10連休明けは「うつ」が急増？！
仕事に行くのがつらいと感じる現代人に「うつ・うつヌケ関連コミックランキング」発表！

～気軽に読めるコミックで「うつ」を知り、対策を始めよう！～

大日本印刷株式会社（DNP）が株式会社丸善ジュンク堂書店、株式会社文教堂及び株式会社トゥ・ディファクトと共同で運営するハイブリッド型総合書店「honto (<https://honto.jp/>)」（※1）は、例年うつが増加するGW明けに、honto サービス実施店の丸善、ジュンク堂書店、文教堂、啓林堂書店とhontoサイトで購入された書籍や電子書籍の販売データをもとに集計した「うつ・うつヌケ関連コミックランキング（集計期間2018年4月1日～2019年3月31日）」を発表します。



■「うつ・うつヌケ関連コミックランキング」についてハイブリッド型総合書店 honto 広報担当が解説

2019年のゴールデンウィークは、多くの日本人が経験したことのない10連休となりました。楽しいイベントが多かった反面、例年以上に危惧されているのが、連休明けの「うつ」ではないでしょうか。

そこで今回は、日本で100万人以上の患者がいる「うつ病」を知るきっかけとなるよう、ビジネスパーソンやご家族が気軽に読めるコミックジャンルから「うつ・うつヌケ」関連書のランキングを紹介します。

1位は2011年に映画化され話題となった、『ツレがうつになりました。』シリーズの3作品。「うつ」を発症したツレ（夫）と2人3脚で「うつ」を乗り越えていく療養生活を、明るくもリアルに描いた漫画は世間の話題を呼びました。この作品をきっかけに、漠然としたイメージしかなかった「うつ」のリアルを知った方も多いのではないのでしょうか。

3位にランクインしたのは、こちらも30万部を超える大ヒットとなった、『うつヌケ～うつトンネルを抜けた人たち～』。著者の体験をベースに、うつ病からの脱出に成功した人たちへのインタビュー漫画です。手塚治虫タッチのイラストが親しみやすく、「うつ」を理解する導入本として多くの人に共感されています。そして、4位以降も著者の体験談が続き、医学書にはないリアリティさが読者に受け入れられているようです。

注目は、2位の『健康で文化的な最低限度の生活 4』。実写ドラマ化された人気コミックで、一見関係なさそうに思いますが、作中で「うつ」を取り扱っています。ランク外ですが、『美味しんぼ』などのグルメ漫画にも「うつ」が登場しており、「うつ病」が社会問題として捉えられていることがうかがえます。

コミックの中で描かれる体験談は、性別や家庭環境も様々で、現代人の誰もが「うつ」にかかる可能性があることを示唆しているように思います。また、著者たちが「うつ」で悩んでいる人を救いたい想いで書かれていることが伝わってきます。

令和が始まり、新しいスタートを切った今こそ、自分やまわりの大切な人が無理をしすぎているか、立ち止まる時間をとるのはいかがでしょうか。

(honto 広報担当)

【1位】『ツレがうつになりました。』シリーズ

ツレがうつになりました。/ その後のツレがうつになりました。/ 7年目のツレがうつになりました。
スーパーサラリーマンだったツレがある日、突然「死にたい」とつぶやいた。会社の激務と
ストレスでうつ病になってしまったのだ。病氣と闘う夫を愛とユーモアで支える日々を描き、
大ベストセラーとなった感動の純愛コミックエッセイ。

著者：細川 貂々

出版社：幻冬舎



本の通販ストア：

ツレがうつになりました。 https://honto.jp/netstore/pd-book_03117358.html

その後のツレがうつになりました。 https://honto.jp/netstore/pd-book_03117360.html

7年目のツレがうつになりました。 https://honto.jp/netstore/pd-book_25577940.html



電子書籍ストア：

ツレがうつになりました。 https://honto.jp/ebook/pd_27237771.html

その後のツレがうつになりました。 https://honto.jp/ebook/pd_27237768.html

7年目のツレがうつになりました。 https://honto.jp/ebook/pd_27237773.html

【2位】『健康で文化的な最低限度の生活 4 (ビッグコミックス)』

福祉事務所に配属された新人公務員・義経えみるは、生活保護に関わるケースワーカーとして日々、奮闘中。うつ病を患っているという 26 歳の島岡光の担当となり、生活保護の受給のための調査を進める中、島岡の父親に連絡をとったことから事態は急変し…

著者：柏木 ハルコ

出版社：小学館

本の通販ストア：https://honto.jp/netstore/pd-book_27959086.html

電子書籍ストア：https://honto.jp/ebook/pd_28102252.html



【3位】『うつヌケ うつトンネルを抜けた人たち』

著者自身のうつ病脱出体験をベースに、うつ病からの脱出に成功した人たちをレポート。うつ病について実体験から知識を学べ、かつ悩みを分かち合い勇気付けられるドキュメンタリーコミック。

著者：田中 圭一

出版社：福音館書店

本の通販ストア：https://honto.jp/netstore/pd-book_28235339.html

電子書籍ストア：https://honto.jp/ebook/pd_28284918.html



【4位】『さよなら、うつ。 感動コミックエッセイ 』

売れっ子脚本家が突然「うつ」になった！「私をスキーに連れてって」「僕らはみんな生きている」などで知られる一色伸幸のうつ闘病記。重松清氏が絶賛し、話題になったうつ病体験記「うつから帰って参りました」のコミック版。

著者：一色 伸幸（作）, 橋山 聡（画）

出版社：アスコム

本の通販ストア：https://honto.jp/netstore/pd-book_29161549.html

電子書籍ストア：https://honto.jp/ebook/pd_29216950.html



【5位】『うつを甘くみてました #拡散希望#双極性障害#受け入れる#人生 』

目に見えないからみんなわかんない。うつ発症後、双極性障害と診断された著者の奮闘記。病気を通して知った社会保障、SNSの力、家族の大切さを、自分や周囲の人々を“擬猫化”したコミックで描き、pixivで150万PVを突破した実録エッセイ。

著者：ブリ猫。

出版社：ぶんか社

本の通販ストア：https://honto.jp/netstore/pd-book_29200158.html

電子書籍ストア：https://honto.jp/ebook/pd_29241671.html



■心理カウンセラー・精神科医が薦める！心が疲れたときに読みたいhontoブックツリー！

・ありのままの自分を好きになれる！読むだけで自己肯定感があがる本

大ヒットドラマ『逃げるは恥だが役に立つ』で知られるようになった「自己肯定感」。カウンセリングの現場でも、自己肯定感が低い方からの相談が増えています。でも、ありのままの自分って、実はそれだけで素晴らしい存在なんですね。そんな気づきを得ることができる5冊です。

ブックキュレーター：心理カウンセラー 根本裕幸 https://honto.jp/booktree/detail_00005046.html

・「困った人」との人間関係を円滑にする一冊

「困った人」に振り回されてくたくたに疲れ果て、心身に不調をきたした方を数多く診察してきました。精神科医としての臨床経験から、「困った人」との人間関係に上手に対処するのに参考になる本を紹介したいと思います。

ブックキュレーター：精神科医 片田珠美 https://honto.jp/booktree/detail_00000039.html

・精神科医が選ぶ 脳と心の健康本

「100歳時代」においては、取り替えがきかない「脳」をいかに健康に維持するのが、必須の問題となります。作家であり精神科医、そして年間200冊を読む読書家、樺沢紫苑が選ぶ「脳と心の健康本」を厳選しました。

ブックキュレーター：精神科医 樺沢紫苑 https://honto.jp/booktree/detail_00008387.html

《ランキング集計概要（調査概要）》

ハイブリッド型総合書店 honto（丸善、ジュンク堂書店、文教堂、啓林堂書店と honto サイトの本の通販ストア、電子書籍ストア）において、ジャンル「コミック」／キーワード「うつ病」の購買冊数のランキングを抽出。

＜抽出・集計期間：2018年4月1日～2019年3月31日＞

《ランキング集計概要（調査概要）》

本調査をご利用いただく際は、必ず「ハイブリッド型総合書店 honto 調べ」と記載ください。

＜ハイブリッド型総合書店「honto」について＞（※1）

「honto」は、ネット書店（本の通販ストア、電子書籍ストア）と、丸善、ジュンク堂書店、文教堂、啓林堂書店などのリアル書店を連携させた総合書店です。「読みたい本を、読みたいときに、読みたい形で」提供するサービスで、本を愛する人をサポートします。

2019年5月現在、honto会員は約510万人、hontoサイトと共通で利用できるhontoポイントサービスは約180店舗で展開しています。

《ハイブリッド型総合書店「honto」公式サイト <https://honto.jp/>》



＜大日本印刷株式会社 会社概要＞

- ・会社名：大日本印刷株式会社（Dai Nippon Printing Co., Ltd.）
- ・社長：北島 義斉
- ・所在地：〒162-8001 東京都新宿区市谷加賀町一丁目1番1号

<https://www.dnp.co.jp>

＜株式会社トゥ・ディファクト 会社概要＞

- ・会社名：株式会社トゥ・ディファクト（2Dfacto, Inc.）
- ・社長：田宮 幸彦
- ・株主：大日本印刷株式会社
- ・所在地：〒141-8001 東京都品川区西五反田3-5-20

<https://www.2dfacto.co.jp>