

調べよう！こころの健康

調べものガイドでは、当館の資料などを使って、テーマに沿った資料や情報を集める方法をご紹介します。
みなさまの知りたいことを調べる一助として、また読書案内としてご活用ください。

今年度第3弾は「こころの健康」をテーマにご紹介します。

1. 調べるときのキーワードは？



図書館や、インターネットなどで調べるときのおすすめキーワードです。

メンタルヘルス、メンタルケア、ストレス、心の病気、精神医学、リラックス、休息、
リフレッシュ、カウンセリング、…など

2. 図書館の資料を探しましょう

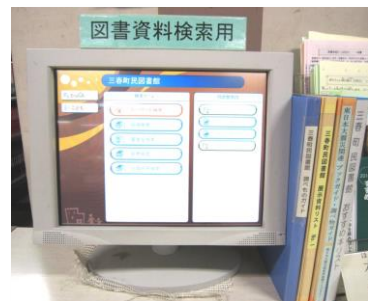


1. 下調べ——用語を確認しましょう

- ◇ 基本的な用語の意味がよくわからないときは、百科事典などを引いて、用語の意味を確認してみましょう。調べたいテーマの手がかりが得られる場合も多いものです。
 - 『南山堂医学大辞典』（南山堂 2015年）
→医学用語の辞典です。
 - 『家庭医学大全科 六訂版』（法研 2010）
→病気について、症状や病名から調べることができる医学書です。第4章「心の病気」では、主要な心の病気について、原因や症状、治療法について記載されています。

2. 蔵書検索端末を使ってみましょう

- ◇ 館内にある蔵書検索端末で、当館の資料を調べることができます。
上に挙げたような**キーワード**や、**本のタイトル**、**本を書いた著者の名前**などから検索できます。
- ◇ 当館のホームページでも検索できます。
- ◇ 使い方が分からないなど、ご質問がありましたら、お気軽に職員までおたずねください。



3. 雑誌を探してみましょう

参考になりそうな雑誌として、当館は以下を所蔵しています。

1年分のバックナンバーもありますので、ご活用ください。

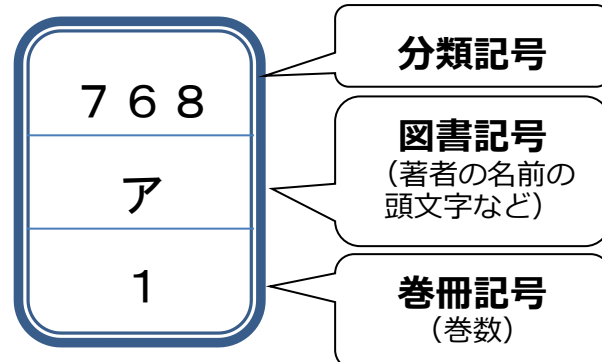
- ◇ **きょうの健康** NHK 出版 月刊
- ◇ **健康** 主婦の友社 月刊

→裏に続きます！

3. 本棚を見てみましょう

図書館の本の背ラベルには、その本のテーマを示す**分類記号**がついています。図書館の本棚はこの分類記号ごとに並んでいます。下にあげた分類記号の本棚で、参考になりそうな資料を探してみてください。

分類記号	テーマ	わかること
146	臨床心理学、 精神分析学	カウンセリング等、 心理療法についてなど
368	社会病理	自殺防止についてなど
493.7	神経科学・精神医学	心の病気について
498.8	労働衛生 産業衛生	職場の「うつ」 についてなど



4. 図書館おすすめの資料

分類番号	書 名	著 者・出版者	出版年	表紙
146/マ	ストレスをためない技術	松島 直也 著	2012	
ストレスとの上手な付き合い方を紹介した本です。ストレスとの付き合い方には「ストレスの正体を知る」「気持ちの整え方を知る」「ストレスを自分の成長につなげる」の三つの段階があるそうです。すぐ取り組めるようなコツも満載です。				
K14/ク	心は前を向いている	串崎 真志 著	2013	
ポジティブさとネガティブさは、誰でも両方持っていると思います。この本では、さまざまな実験結果から、基本的にヒトの脳はポジティブな「前向き脳」である、と解説しています。辛い思いをしている方も、前を向く秘訣がつかめるかもしれません。				
R768/ホ	気づいて！こどもの心のSOS	星野 仁彦 著	2006	
子どもたちの心の病について、主要な病気ごとに、気を付けるべき子どもの行動・サインや、サポート方法などを解説しています。				

3. インターネットで調べてみましょう



インターネット上の情報は、気軽に探すことができ、新しい情報も豊富です。情報の発信元をチェックするなど、信頼性を確認しながら賢く使いましょう。ここでは、関連機関のホームページからいくつかご紹介します。

◇ **みんなのメンタルヘルス | 厚生労働省** <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

厚生労働省のホームページです。心の健康や病気、支援・サービスに関する情報がまとめられています。

◇ **精神保健福祉センター - 福島県ホームページ** <https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/>

福島市にある、心の健康と精神障がい者福祉の専門機関のホームページです。

◇ **こころの健康相談窓口について-福島県ホームページ** <https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21035c/kokorosoudan.html>

福島県のホームページです。困りごとを相談できる窓口の電話番号がまとめられています。