

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、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。

◇ 『現代精神医学事典』(弘文堂 2016年)

→精神医学用語の辞典です。約3000の用語を簡単に説明しています。

メンタルヘルス関係の言葉の意味を知りたい場合は、まずこちらを引いてみてください。

◇ 『健康心理学事典』(丸善出版 2019年)

→心身の健康に関する心理学、「健康心理学」についてわかる事典です。

ストレスについて、うつ病等心の病気について、カウンセリングについてなど、一つの項目に見開き2ページで説明しています。

◇ 『家庭医学大百科 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ます。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。

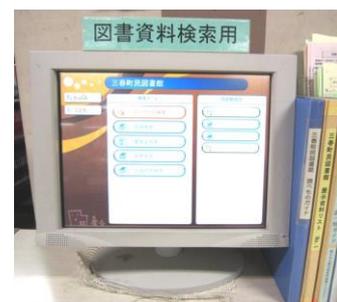


2. 蔵書検索端末を使ってみましょう

◇ 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。



3. 雑誌を探してみましょう

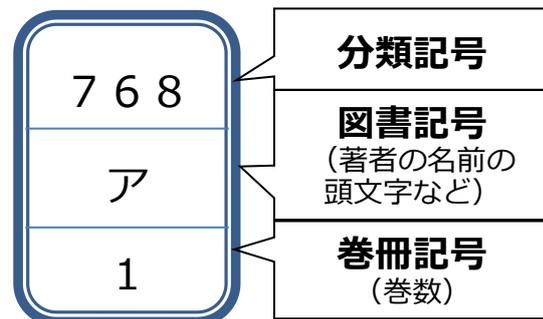
参考になりそうな雑誌として、当館は以下を所蔵しています。1年分のバックナンバーも貸出できます。

きょうの健康 NHK出版 月刊 健康 主婦の友社 月刊

4. 本棚を見てください

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



●たとえば、こんな本があります。

分類番号	書名	著者・出版者	出版年	表紙
498.8/セ	感情の問題地図	関屋 裕希/著	2018	
<p>仕事中に直面する「怒り」「落ち込み」といった感情は、抑え込むのではなく、うまく役立てることもできるそうです。この本では、わかりやすい図を用いながら、ストレスから自分を守る方法を解説しています。職場だけではなく、私生活にも役立つ情報が満載です。</p>				
K49/マ	心の病気ってなんだろう？	松本 卓也/著	2019	
<p>うつ病や摂食障害など、心の病気について子ども向けに解説した1冊です。心の病気になると、どんなふうに関心、どんなことで困るのかを、わかりやすく解説しています。 ※対象：中学生から。</p>				

3. インターネットで調べましょう



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。

サイト名	概要、URL	QRコード
厚生労働省 みんなのメンタルヘルス	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。 http://www.mhlw.go.jp/kokoro/	
福島県ホームページ 精神保健福祉センター	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。 https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/	
福島県ホームページ こころの健康相談窓口について	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。 https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21035c/kokorosoudan.html	