



心の健康について 調べよう



現代人の抱えるストレスの種類や原因はさまざまで、重大な病気に発展してしまう恐れもあります。

特に春は、新生活の環境変化からくる緊張が少しずつ疲れやストレスとなり、体の不調が出やすくなる季節です。体の不調が出る前に、自分の心と上手につきあう方法を考えてみませんか？

なお、ここで紹介する資料や情報は、その内容をすすめたり保証するものではありません。医療情報については、常に最新の情報にあたり、医師や医療機関と相談する材料としてご活用ください。

1. 手がかりとなるキーワード

特定のテーマの情報を探すために、手がかりとなるキーワードを決めてから調査を始めると効率よく情報を集めることができます。ひとつのテーマに結び付く様々なキーワードから、新たな切り口が見つかったり、知りたい情報の的が絞られてきます。

ストレス／メンタルヘルス／メンタルケア／うつ病／心の病気／五月病／精神医学／精神衛生／不眠／心療内科／自律神経失調症／社会不安障害／リラックス／カウンセリング など

2. テーマに関するweb情報

心の健康づくりやメンタルヘルスに関するweb情報を紹介します。

厚生労働省：「みんなのメンタルヘルス」のページ http://www.mhlw.go.jp/kokoro/
こころの不調・病気に関する情報をまとめた総合サイトです。
こころの耳 http://kokoro.mhlw.go.jp/
日本産業カウンセラー協会による、働く人の心の健康確保、自殺や過労死予防のためのメンタルヘルスポータルサイトです。
日本うつ病学会 http://www.secretariat.ne.jp/jsmd/
うつ病に関心をもつ医療従事者がうつ病に関する様々な問題を研究する学術団体です。
UTU-NET「うつをこえて」 http://www.utu-net.com/index.html
一般社団法人うつ病の予防・治療日本委員会（JCPTD）が運営。こころの病気セルフチェックで心の状態をチェックできる。
うつ病と不安の病気の情報サイト http://utsu.jp/
グラクス・スミスクライン株式会社が運営。うつ病の知識や治療について分かりやすく説明しています。
千葉県：「心の健康」のページ http://www.pref.chiba.lg.jp/seikatsu-fukushi/hoken-iryuu/kenkouzukuri/kokoro/index.html
うつ病やうつ状態についての知識と、千葉県の取り組みを紹介しています。

3. 図書館で所蔵している関連資料

図書館の蔵書検索機（OPAC）やホームページから、書名や著者名、キーワードなどで検索することができます。

以下に、中央図書館が所蔵している資料の一例を紹介します。配架場所が分からない場合は職員にお尋ねください。

	書名	著者名	出版社	発行年	請求記号
心の病気に ついて知る	こころの病気のセルフチェック	樋口輝彦／編集	日本評論社	2011	493.72/コ
	よくわかるプチうつ治し方	坂本博子／著	主婦の友社	2011	493.76/カ
	よくわかる薬いらずのメンタルケア	貝谷久宜／監修	主婦の友社	2011	493.72/コ
	うつ病 正しく知って治す	野村総一郎／総監修	日本放送出版協会	2008	493.76/ウ
	うつから抜け出したいあなたへ イラスト図解	野村総一郎／総監修	日東書院本社	2008	493.76/ウ
	専門医が教えるうつ	野村総一郎／著	幻冬舎	2008	493.76/ム
	「心の病気かもしれない」と思ったら読む本	緒方歩／著	アスカ・エフ・ブックス	2007	493.7/カ
事典で 調べる	ストレスの事典	河野友信／編集	朝倉書店	2005	R493.49/スト
	こころの病気を知る事典 新版	大塚俊男／編集	弘文堂	2007	493.7/コ
	こころの医学事典	野村総一郎／監修	講談社	2003	R493.7/コ
	メンタルヘルス事典	上里一郎／監修	同朋舎	2000	R493.7/メン
病院	精神科・心療内科の上手なかかり方がわかる本	渡辺登／監修	講談社	2011	493.7/セ
	ちゃんと知りたいはじめての心療内科ガイド	山岡昌之／監修	洋泉社	2010	493.09/ヤ
	試してみよう!心療内科病気の「治り方」	大林正博／著	NCコミュニケーションズ	2007	493.09/材
	こころの病気病院・診療所ガイド	吉川武彦／監修	法研	2003	498.16/キ
食事療法	脳からストレスを消す食事	武田英二／著	筑摩書房	2011	498.5/タ
	うつに効く食べもの、食べ方、作り方	生田哲／著	保健同人社	2011	493.76/ウ
	鬱病のための食事と栄養療法	川喜田昭雄／著	東洋出版	2010	493.76/カ
	脳は食事ではみかえる	生田哲／著	ソフトバンククリエイティブ	2009	498.5/ウ
職場の うつ	職場不適応症	渡辺登／監修	講談社	2009	498.8/シ
	職場のうつ「社会復帰」プログラム	渡部芳徳／著	主婦の友社	2008	498.8/ワ
	職場でうつかな?と思ったとき読む本	伊藤克人／著	主婦と生活社	2008	498.8/ト
	30代の「うつ」 会社で何が起きているのか	NHK取材班／編	日本放送出版協会	2008	498.8/サン
	私をうつにした職場	週刊ダイヤモンド／編	ダイヤモンド社	2008	498.8/ワ
	ビジネスマンの心の病気がわかる本	山本晴義／監修	講談社	2007	498.8/ビジ
女性 の うつ	40,50代女性がストレスから楽になる本	日経ヘルスマエ／編	日経BP社	2011	498.39/コ
	女性の不安とうつ	渡邊昌祐／著	創元社	2009	493.76/ワ
	これだけは知っておきたい女性とうつ病	神庭重信／編	医薬ジャーナル社	2008	493.76/コ
こども の うつ	子どものうつと発達障害	星野仁彦／著	青春出版社	2011	493.93/ホ
	思春期の「うつ」がよくわかる本	笠原麻里／監修	講談社	2009	493.93/シ
	あなたの子どもは「うつ」かもしれない	安部結貴／著	実業之日本社	2009	493.93/ア
	こどものうつハンドブック	奥山真紀子／著	診断と治療社	2007	493.93/コ
	小・中学生の「心の病気」事典	市川宏伸／監修	PHP研究所	2009	K493/シ
	知ってほしい!子どもの「こころの病気」全5巻	佐々木正美／監修	岩崎書店	2008	K493/シ
闘病記	僕のうつ人生	谷沢永一／著	海竜社	2009	916/タ
	こんなツレでゴメンナサイ。	望月昭／著	文藝春秋	2008	916/ヲ
	ツレがうつになりまして。	細川昭々／著	幻冬舎	2006	916/ホ

4. テーマの棚を探す

以下の請求記号の棚を探してみてください。関連本が多数あります。

請求記号	件名（本の内容）	請求記号	件名（本の内容）
140	心理学	493.09	内科学—精神身体医学
146	臨床心理・精神分析	493.7	神経科学・精神医学
366.9	労働科学・産業心理学	498.8	労働衛生・産業衛生

5. 市原市以外の図書館や類縁機関の所蔵状況を調べるには

お探しの資料が市原市内にない場合、相互協力可能な資料を当館に取り寄せることができます。詳しくは職員にご相談ください。

千葉県内図書館横断検索	千葉県内公共図書館の所蔵状況が検索できます。
国立国会図書館サーチ	国会図書館が所蔵する図書・雑誌の総合目録データベース。国会図書館、全国都道府県立図書館、政令指定都市図書館の図書を検索できます。
Webcat-PLUS (ウェブキャットプラス)	国立情報学研究所による、本・作品・人物の検索サービス。全国の大学等での所蔵状況がわかります。

6. データベースで関連記事を探す

新聞や雑誌の検索は時事問題を検索するのに有効です。

図書館内で利用できる商用データベースの閲覧にあたっては、レファレンスカウンターにお申し出ください。

	データベース名	内容
論文・雑誌記事	国立国会図書館 NDL-OPAC 雑誌記事索引	国内で刊行された学術雑誌や紀要を中心とした雑誌記事が検索できます。 ※本文は表示されません
	CiNii (サイイ) 論文情報ナビゲータ	国立情報学研究所が提供。学術雑誌と研究紀要の論文情報を検索できます ※オープンアクセスを除き、本文は表示されません
新聞記事	朝日新聞社記事データベース 「聞蔵Ⅱテキスト」 ※館内専用	1984年8月～今日の朝刊までの新聞記事の検索ができます。その他「AERA」は創刊号から、「週刊朝日」のニュース記事も検索可能です。
	日本経済新聞社記事データベース 「日経テレコン21」 ※館内専用	1975年からの日経4紙の新聞記事が検索できます。 ※一部記事は抄録のみ



こんな記事が見つかります！

Q 何かの栄養素が不足しているとうつ病になりやすいと、どこかの大学の研究調査で分かったそうだが、何という栄養素なのか知りたい。また、それに関連する新聞記事があれば読んでみたい。

→「日経テレコン21」の記事検索で、「うつ」と「栄養素」をかけ合わせて検索してみると…

記事見出し： 葉酸不足、うつ招く？野菜少ない食生活影響 東大など調査。
 掲載紙： 日本経済新聞 2007/11/18 朝刊
 ページ： 38 ページ
 記事本文： 野菜や果物に含まれる葉酸の摂取量が少ないほど、うつ症状の人が多い傾向にあることを、村上健太東京大医学部助教授と溝上哲也国立国際医療センター研究所部長らが調査で見つけた。(以下、略)

7. 知っておきたい相談窓口

名称	電話番号	相談内容
市原健康福祉センター (市原保健所)	0436-21-6391	地域の保健・医療・福祉の総合的な窓口として健康相談を行っています。
市原市保健センター	0436-23-1187	各検診や健康相談など
いはら健康・医療相談ダイヤル24	0120-36-2415	市原市民専用 通話料・相談料無料
千葉いのちの電話	043-227-3900	自殺をはじめとする精神的危機に直面し、助けと励ましを求めている人の電話相談。365日24時間対応。 ※メール相談もできる。
千葉県精神保健福祉センター	043-263-3893 043-268-7830 043-268-7474 9:00~16:30 13:00~18:30 13:00~18:30 月~金 ※祝日・年末年始を除く	精神障害やこころの健康など精神保健福祉全般に関する相談。 ※来所相談は予約制
千葉産業保健推進センター	043-202-3639 (代)	働く人のこころの悩みに関する相談。
市原市地域産業保健センター	0436-24-5599 (代)	労働者50人未満の事業者に対する産業保健サービスとして事業主・労働者の窓口相談。
男性のための総合相談 (ちば県民共生センター)	043-285-0231 火・水 16:00~20:00	仕事や人間関係の悩み、ストレスなどを抱えている男性のための総合相談。 ※カウンセリング予約制
女性のための総合相談 (ちば県民共生センター東葛飾センター)	04-7140-8605 火 9:30~20:00 水~日・祝 9:30~16:00	暮らしの中で女性が抱える不安や悩み心配事などの相談。 ※電話相談以外は予約制
NPO法人こころの相談室 いはら	0436-21-0033	専門カウンセラーによるカウンセリングを中心にこころのケアを行う。

