



～知っ得！読ん得？調べ得！～

## こころの病気について調べる！

この春から入学される方や社会で働く方など環境に変化がある時期です。気付かない内にストレスが溜まってしまい五月病になる人も多いと思います。心と向き合い、生活の質を高め、より良い生活を送りましょう！！

### 調べる前に知っとくと便利な情報！

☆情報を幅広く集めるには、キーワードが必要です。

- ・今回のキーワード・・・こころの健康、うつ病、ストレス、精神疾患、精神医学、メンタルケア、労働環境など

☆“請求記号”（本の背ラベルの番号）で効率よく資料を探すことができます。

- ・請求記号にKが付くものは郷土資料、Rが付くものは参考図書です。ともに所蔵している図書館内での閲覧になります。貸出ができる資料もございますので、カウンターにご相談ください。
- ・請求記号の二ケタ表記は児童書、三ケタ以上は一般書です。
- ・今回の請求記号・・・146（臨床心理学）、336.4（人間関係）、493.7（精神医学）など

☆インターネット情報は各図書館のインターネット端末でご覧いただけます。契約データベース以外のプリントサービスはご利用できません。

## ① 事典類で調べる



所蔵館内でご覧ください。複写サービスが利用できます。(1枚10円)

書名	著者・編集者	出版社	出版年	請求記号
こころの医学事典	野村総一郎 樋口輝彦 ／編	日本評論社	2010	R493.7/コ
現代精神医学事典	加藤敏 ／ほか編集	弘文堂	2011	R493.7/ゲ
ストレス学 ハンドブック	丸山総一郎 ／編	創元社	2015	R493.49/ス
カウンセリング 実践ハンドブック	松原達哉／編集	丸善	2011	R146.8/カ
こころの問題事典	藤永保／監修	平凡社	2006	R140.36/コ
精神医学歴史事典	エドワード・ ショーター／ [編]	みすず書房	2016	R493.7/シ

※書名の後に、著者名、出版社、出版年、[請求記号]で表記してあります。



## ② 病気について調べる

### 『最新図解やさしくわかる精神医学』

上島国利／監修 ナツメ社 2017年 [493.7/サ]

病気の種類によって病状や原因を解説している。薬物療法・精神療法などの治療法について記載している。

### 『精神・心理症状学ハンドブック』

北村俊則／著 日本評論社 2022年 [493.72/キ]

精神・心理に関する症状学の入門書。精神医学を初めて学ぶ人も理解できるように分かりやすく記載している。

### 『精神医学ハンドブック』

山下格／著 日本評論社 2022年 [493.7/ヤ]

病気ごとに症状や原因、治療法を専門的に細かく解説している。付表に向精神薬の一覧表、巻末に索引あり。

### 『これならわかる<スッキリ図解>精神保健福祉制度のきほん』

二本柳覚／編著 石井佳葉ほか／著 翔泳社 2021年 [369.28/ニ]

精神疾患による入院制度、福祉サービス、就労支援サービスなどについて見開き1ページに1つのテーマをわかりやすくまとめている。

## 『自分を傷つけずにはられない』

松本俊彦／著 講談社 2015年 [493.7/マ]

自傷行為の考え方や依存性を解説している。後半では、自傷行為を行わないようにする方法を記載している。

## ③子どもや学生のメンタルヘルス

### 『学校メンタルヘルスハンドブック』

日本学校メンタルヘルス学会／編 大修館書店 2017年 [371.43/ガ]

学校のメンタルヘルスについて、児童だけでなく、教職員、保護者の問題についても記載している。巻末に索引あり。

### 『子どものための精神医学』

滝川一廣／著 医学書院 2017年 [493.937/タ]

フロイトなどの歴史的な精神発達論から始まり、子どもの臨床や支援など幅広く記載している。専門的なことも論じられているが、親や現場職員に向けての資料のため、読みやすくなっている。

### 『子どものトラウマがよくわかる本』

白川美也子／監修 講談社 2020年 [493.937/コ]

子どもがトラウマになる症状について、大人との違いや行動原理、回復の過程などを記載している。

### 『14歳からの精神医学』

宮田雄吾／著 日本評論社 2021年 [Y49]

中学生に多い病気ごとに、症状・症例・背景や原因・解決方法を順番に記載している。

### 『大学生のこころのケア・ガイドブック』

福田真也／著 金剛出版 2017年 [377.9/フ]

児童期の問題・成人期の問題、両方の症状が出現する大学生の病状について、相談例を踏まえて記載している。

## ④職場のメンタルヘルス

### 『働く人のためのメンタルヘルス術』

尾林誉史／著 あさ出版 2022年 [498.8/オ]

働く人でメンタル不調になっている人に向けて、医師の選び方、薬の知識、家族や友人との接し方が記載されている。

### 『予防・解決職場のパワハラセクハラメンタルヘルス』

水谷英夫／著 日本加除出版 2020年 [366.3/ミ]

パワハラ・セクハラ・マタハラによるメンタル不全、職場の対策などをQ&Aや裁判の判例を用いて解説している。



## 『職場のメンタルヘルス対策の実務必携 Q&A』

岡芹健夫／著 民事法研究会 2021年 [336.48/村]

メンタルヘルスの職員に対しての対応や手続き、回復後の支援などを人事や管理者に向けて解説している。

### ⑤データベースで調べる

所沢図書館内のインターネット端末でご覧いただけるデータベースです。

- ★朝日新聞社「朝日新聞クロスサーチ」(1879年～／本館・分館で利用可)
- ★読売新聞社「ヨミダス歴史館」(1874年～／本館・分館で利用可)
- ★日本経済新聞社「日経テレコン21」(過去30年分の記事/本館のみ利用可)
- ★国立国会図書館デジタルコレクション (本館・分館で利用可)

### ⑥インターネットで調べる

#### 厚生労働省

##### 知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス 総合サイト

医学的情報、医療・福祉・労働・年金等にわたる様々な社会的支援に関する情報、国の施策に関する情報を分かりやすく記載している。

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/index.html>

##### まもろうよ ところ

自殺対策の相談窓口をまとめ、電話やSNSに対応している。自殺防止の支援がわかるテキストや動画もある。

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

#### 埼玉県 (狭山保健所)

##### ひきこもり専門相談・子どもの心の健康相談

18才未満の児童で、心に関する相談。18歳以上のひきこもりについて、本人、家族に個別相談している。

<https://www.pref.saitama.lg.jp/b0708/shc-kenkousoudan.html>

#### 所沢市 ところの健康

代表的なところの病や症状について記載している。所沢市が開催している、講座やサロンの情報も記載している。

<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/kenko/kokoronokenko/index.html>

#### 公益社団法人 日本精神神経学会

##### ところの病気について

20種類の病気を症状や治療法、家族や周囲の人間のサポート方法などを記載している。

[https://www.jspn.or.jp/modules/forpublic/index.php?content\\_id=32](https://www.jspn.or.jp/modules/forpublic/index.php?content_id=32)