

# メンタルヘルスの調べ方

「メンタルヘルス」に関する資料や情報の探し方をご紹介します。

## 1. キーワードを考える

情報探索のポイントは、キーワードを考えることです。

こころの健康、ストレス、トラウマ、心理学、精神医学、こころの病、不安病、うつ病、依存症、統合失調症、発達障害、精神衛生、カウンセリング、メンタルケア、セルフケア…

## 2. 参考資料を使って調べる

辞書や事典などの参考資料を使い、基本的な情報を調べてみましょう。

| 資料情報(『資料名』著者, 出版者, 出版年)              | 請求記号       | 所蔵場所   |
|--------------------------------------|------------|--------|
| 『ストレス科学事典』日本ストレス学会ほか, 実務教育出版, 2011   | R493. 4/スト | 参考コーナー |
| 『ストレス百科事典』George Fink ほか, 丸善出版, 2013 | R493. 4/スト |        |
| 『現代精神医学事典』加藤敏ほか, 弘文堂, 2011           | R493. 7/ケン |        |

※Rが付いている資料は貸出できません。

### ◇データベース

「ジャパンナレッジ Lib」…70以上の辞事典のほか、「東洋文庫」などの叢書、「週刊エコノミスト」「会社四季報」などの雑誌の検索が可能です。

「JDreamⅢ」…国内外の医学・薬学・科学技術文献約7000万件を学協会誌、会議・論文集、予稿集などから検索できます。

6階インターネットコーナーでご利用いただけます。ご希望の方はお申し込みください。

## 3. 図書を探す

図書館の本はテーマごとに並んでいます。

請求記号(背表紙に貼ってあるラベル)を参考にして、資料を探してみましょう。

140 : 心理学  
141.6 : 情動  
146 : 臨床心理学  
146.8 : 心理療法  
493 : 内科学  
493.7 : 神経科学

徳島市立図書館内の検索端末(OPAC)や図書館公式ホームページ(<https://www.city.tokushima.tokushima.jp/toshokan/>)を利用して、当館が所蔵する資料を検索することができます。

## 精神医学

| 資料情報(『資料名』著者, 出版者, 出版年)                      | 請求記号       | 所蔵場所    |
|--|------------|---------|
| 『不安のメカニズム 完全版』 クレアウィークス, 筑摩書房, 2016          | 493. 7/ウイ  | 一般室     |
| 『好きになる精神医学』 越野好文ほか, 講談社, 2014                | 493. 7/コシ  |         |
| 『精神神経疾患ビジュアルブック』 落合慈之ほか,<br>学研メディカル秀潤社, 2015 | 493. 7/セイ  |         |
| 『入門うつ病のことがよくわかる本 新版』 野村総一郎, 講談社, 2018        | 493. 7/ニユ  |         |
| 『14歳からの精神医学 新版』 宮田雄吾, 日本評論社, 2021            | Y493. 7/ミヤ | YA コーナー |

## メンタルヘルスケア・カウンセリング

| 資料情報(『資料名』著者, 出版者, 出版年)                  | 請求記号                | 所蔵場所   |
|--|---------------------|--------|
| 『自分でできるカウンセリング 新版』 川喜田好恵, 創元社, 2010      | 146. 8/カワ           | 一般室    |
| 『自尊心を育てるワークブック』 グレン R. シラルディ, 金剛出版, 2019 | 146. 8/シラ           |        |
| 『こころの病を診るとのこと』 青木省三, 医学書院, 2017          | 493. 7/アオ           |        |
| 『自分を傷つけずにはいられない』 松本俊彦, 講談社, 2015         | 493. 7/マツ           |        |
| 『うつ病をなおす 新版』 野村総一郎, 講談社, 2017            | S493. 7/ノム/<br>講談社現 | 新書コーナー |
| 『心の病、初めが肝心』 水野雅文, 朝日新聞出版, 2015           | S493. 7/ミス          |        |

インターネットの検索サービスを利用すると、他の図書館が持っている資料を調べることもできます。

- 徳島県内図書館横断検索 [https://www01s.ufinity.jp/tokushima/?page\\_id=179](https://www01s.ufinity.jp/tokushima/?page_id=179)  
とくしまネットワーク図書館システム <https://library.bunmori.tokushima.jp//nwlib/> から  
「横断検索システム」、または徳島県立図書館 <https://library.bunmori.tokushima.jp/> から  
「県内図書館横断検索」へ。県内の公共図書館や大学図書館などの蔵書を検索できます。
- 国立国会図書館サーチ <https://iss.ndl.go.jp/>  
国立国会図書館、全国の公共図書館などの蔵書を検索できます。

## 4. 出版情報を確認する

これまでに出版されている書籍を確認しましょう。

| 資料情報(『資料名』出版者) | 請求記号       | 所蔵場所           |
|----------------|------------|----------------|
| 『出版年鑑』 出版ニュース社 | R025. 1/シユ | 参考コーナー<br>地下書庫 |

※R が付いている資料は貸出できません。複写希望の場合はお申し込みください。

インターネットにも出版情報を確認できるサービスがあります。

- Books 出版書誌データベース <https://www.books.or.jp/>  
国内で発行され、現在入手可能な書籍を収録する書籍検索サイトです。
- honto <https://honto.jp/>  
電子書籍と紙の書籍のハイブリッド型総合書店です。

## 5. 新聞記事を探す

最新の新聞の記事からは、新しい情報を得ることができます。

次のような新聞を所蔵しています。古い記事もご覧いただけます。

### 新聞

| 徳島新聞       |   |
|------------|---|
| 原紙         | 原則過去1年分                                   |
| 徳島新聞データベース | 昭和16(1941)年12月～(一部欠損あり)                   |
| マイクロフィルム   | 昭和19(1944)年6月～平成22(2010)年12月(一部劣化のため閲覧不可) |

  

| その他の新聞(朝日、毎日、読売ほか) |                |
|--------------------|----------------|
| 原紙                 | 過去6ヵ月分         |
| 縮刷版(朝日新聞のみ)        | 昭和35(1960)年9月～ |

### ◇データベース

「聞蔵Ⅱビジュアル」…1945年から本日までの朝日新聞朝刊・夕刊の記事や、雑誌「週刊朝日」「AERA」、現代用語事典「知恵蔵」からの記事検索が可能です。

「日経テレコン」…1975年以降の日経各紙のほか、ビジネス誌・一般誌・各種専門雑誌などに掲載された経済記事や国内の企業や人事情報などの検索が可能です。

「国立国会図書館デジタル化資料送信サービス」

…デジタル化した資料のうち、インターネット公開している資料約50万点に加えて、絶版等の理由で入手が困難な資料約150万点を全国の図書館で利用できる「図書館向けデジタル化資料送信サービス」で提供しています。

6階インターネットコーナーでご利用いただけます。ご希望の方はお申し込みください。

## 6. 研究誌や研究論文を探す

### 研究誌

| 資料情報(『資料名』著者, 出版者, 出版年)                                     | 請求記号    | 所蔵場所 |
|---|---------|------|
| 『めんたる・へるす 2021年70号 精神保健における教育的取り組み』<br>徳島県精神保健福祉協会, 同, 2021 | T493/トク | 六階書庫 |

※Tが付いているものは郷土資料で貸出できないものもあります。複写希望の場合はお申し込みください。

### 論文(CiNii PDF オープンアクセス、J-STAGE など)

| 資料情報(『論文名』雑誌名, ページ, 発行年)   | 著者   |
|--|------|
| 『現代における若者の心の病』Artes MUNDI (5), 83-91, 2020-03  | 加藤誠  |
| 『トラウマ体験後の初期対応に有用・有効なソーシャルサポートを考える -PTSDの発症・重症化予防の観点から-』<br>甲南大学紀要. 文学編(171), 197-204, 2021-03-31 | 大澤香織 |

### ●CiNii Articles <https://ci.nii.ac.jp/>

学術論文情報が検索できる論文データベースサービスです。

### ●Google Scholar <https://scholar.google.co.jp/>

学術出版社、専門学会、大学などの論文、書籍、要約、記事が検索できます。

## 7. インターネットで調べる

インターネットを利用すると、簡単に情報を調べることができます。

サイトの一例を挙げますので参考にしてください。

6階インターネットコーナーをご利用いただけます。ご希望の方はお申し込みください。

### ●みんなのメンタルヘルス <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>

厚生労働省が運営するこころの健康や病気、支援やサービスに関するウェブサイトです。

病気や症状の説明や、医療機関、相談窓口、各種支援サービスについての紹介など、治療や生活に役立つ情報を分かりやすく提供しています。

### ●こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～ <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

10代、20代の方向けのメンタルヘルス情報サイトです。

ゆううつな気分、やる気がなくなる、不安な思いなど、こころのSOSサインに気づいたときにどうすればいいのか、など役立つ情報を分かりやすく紹介しています。ご家族や、教職員の方々向けのページもあります。

### ●こころの耳 <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

働く人のこころの健康のためのサイトです。働く人、その家族、または事業者の皆様向けに「どこに相談すればよいのか」、「どのように取り組めばよいのか」、「どのような支援があるのか」などの情報を一元化して分かりやすく提供しています。



本が見つからないなど  
お困りのことがありましたら  
スタッフまでご相談ください。

電子図書館キャラクター プレスちゃん

## 8. 類縁機関

### ●徳島保健所

<https://www.pref.tokushima.lg.jp/tokuho/kokoro/>

〒770-0855 徳島県徳島市新蔵町 3-80 TEL:088-602-8905

### ●徳島県精神保健福祉センター

<https://www.pref.tokushima.lg.jp/ippannokata/kenko/shogai/fukushi/2013061800050>

〒770-0855 徳島県徳島市新蔵町 3-80 TEL:088-625-0610

### <徳島市電子図書館で貸出できる『メンタルヘルス』関連コンテンツ>

徳島市電子図書館ホームページ <https://www.d-library.jp/tokushima/>

#### 資料情報(『資料名』出版者)

『子どもの敏感さに困ったら読む本-児童精神科医が教える HSC との関わり方-』誠文堂新光社

『会社に行きたくない。さて、どうする?-サラリーマン・引きこもりとなる深層心理とその対処法-』  
クロスメディア・パブリッシング

電子図書館とは、インターネットにつないだパソコン・スマートフォン・タブレットを使って電子書籍(コンテンツ)を読むことができるインターネット上の図書館です。

#### [利用方法]

徳島市立図書館の利用者カードを発行の上、IDは利用者番号、パスワードにつきましては、図書館ホームページのユーザーページのパスワード(初期値は西暦生年月日8ケタの数字)でご利用いただけます。

※ 図書館では、医療についての資料や情報の提供のみを行います。医療上のアドバイスはいたしません。症状や診断、治療、薬については、医師・薬剤師など専門家にご相談ください。また図書館が資料の内容を保証するものではありません。資料はあくまでもご自身の目安としてご活用ください。