

## 8. 相談案内

- ◆厚生労働省 こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556  
こころの悩み・病気などに関する相談窓口
- ◆東京都 南多摩保健所 042-371-7661 月曜日から金曜日 9時～17時
- ◆東京都立多摩総合精神保健福祉センター 042-371-5560  
月曜日から金曜日 9時～17時
- ◆東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～ 0570-087478  
年中無休 12時～翌朝5時30分
- ◆東京多摩いのちの電話 042-327-4343 年中無休  
10時～21時（毎月第3金曜日、翌日土曜日は24時間）
- ◆東京自殺防止センター 03-5286-9090 年中無休 20時～翌朝5時30分  
（月曜日は22時30分～翌朝2時30分、火曜日は17時～翌朝2時30分）
- ◆東京都福祉保健局  
東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～  
0570-087478 相談ほっとライン@東京 →   
年中無休 15時～22時30分
- ◆多摩市立健康センター 042-376-9139 月曜日から金曜日 9時～17時  
保健師がこころの健康に関する相談に応じます。
- ◆心のテレホンサービス（多摩市 市民相談室）042-338-6818  
金曜日 13時30分～16時  
専門カウンセラーが電話で相談に応じます。
- ◆女性を取り巻く悩みなんでも相談（TAMA女性センター相談室）  
042-355-2111 木曜日 10時～13時、13時30分～16時30分  
女性の専門相談員が電話で相談をお受けします（相談時間目安30分）。



多摩市立図書館  
電話 042-373-7955（中央図書館）  
ホームページアドレス <https://www.library.tama.tokyo.jp/>  
携帯電話サイトアドレス <https://www.library.tama.tokyo.jp/i/>



# 『こころの健康』



健康な生活を送るためには、からだとともにこころが元気であることが欠かせません。

「こころの健康」に関する調べものに役立つヒントを紹介します。

多摩市立図書館

## 『こころの健康』について調べてみましょう

資料・情報の探し方を紹介します。

1. キーワードを考える  情報検索のポイントです  
「カウンセリング」「自殺」「心の病気」「セルフケア」  
「ストレス」「メンタルヘルス」「休養」「メンタルケア」
2. OPAC（検索端末）や図書館のホームページで本を探す  
多摩市立図書館の本を調べる (<https://www.library.tama.tokyo.jp/>)  
OPAC（図書館の検索端末）や図書館ホームページで調べることができます。  
※多摩市の図書館にお探しの本がないときはカウンターにお問い合わせください。

- ① 「かんたん検索」にキーワードを入れて検索する

  タイトル、著者、キーワードなど入力  [詳細検索はこちら](#)

- ② 「資料検索条件指定」でより詳しく検索する

カウンセリングについての本は資料検索条件指定の分類記号のところに「146.8」と入力すると関連本が出てきます。

分類記号  から始まる

図書記号

### 3. 参考資料を使って調べる

- 🔍 本の情報“『タイトル』著者・編者/出版社/出版年/請求記号”の順に表記します。著者名等ない場合は省略されている箇所もあります。
- 🔍 請求記号にRがついている本は貸出ができないものもあります。

『家庭医学大全科』 高久史磨ほか/法研/ (R490)  
『健康心理学事典』 日本健康心理学会/丸善出版/ (R490.14)  
『今日の治療指針—私はこう治療している—2023』  
福井次矢ほか/医学書院/ (R492)  
『現代精神医学事典』 加藤敏ほか/弘文堂/ (R493.7)



### 4. 図書を探す

図書館の資料はテーマごとに分類され、並んでいます。  
「こころの健康」に関する本は次の請求記号(背表紙に貼ってあるラベル)から探すことができます。

146 臨床心理学 146.8 カウンセリング  
336.49・361.454 人間関係  
364.5 労災保険 366.14 労働法  
366.3 パワーハラスメント 366.34 安全衛生 371.4 教育心理学  
493.7 精神医学 493.79・498.39 精神衛生 498.8 労働衛生

### 5. こんな資料があります

『ひと目でわかる心のしくみとはたらき図鑑』 黒木俊秀/日本語版監修  
創元社/2019 (140)  
『「こころ」を健康にする本』 大野裕/著 日経サイエンス社/2018 (146.8)  
『健康・医療心理学入門 健康なこころ・身体・社会づくり』  
島井哲志ほか/編 有斐閣/2020 (490.14)  
『よくわかる心のセルフケア』 貝谷久宣/監修 主婦の友社/2019 (493.72)  
『どうする? 家族のメンタル不調』 井上智介/著 集英社/2022 (493.76)  
『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  
(493.937)

『職場のメンタルヘルス・マネジメント—産業医が教える考え方と実践—』  
川村孝/著 筑摩書房/2023 (498.8)  
『感情の問題地図—「で、どう整える?」ストレスだらけ、モヤモヤばかり  
の仕事の心理—』 関屋裕希/著 技術評論社/2018 (498.8)

### 6. 有料データベースを使って調べる

多摩市立図書館が契約している有料データベースを利用して新聞記事や雑誌記事などを調べることができます。  
お調べ頂いた新聞・雑誌を多摩市立図書館が所蔵していた場合、紙面をご確認頂くことも可能です。(所蔵している新聞は多摩市立図書館のホームページ「TOPページ>新聞一覧」よりご確認いただけます。)  
※各図書館に設置されている有料データベースの詳細は図書館のホームページ「TOPページ>調べもの相談>「図書館設置のインターネット端末・オンラインデータベースについて」をご確認いただくか、職員にお問い合わせください。



### 7. インターネットで調べる (最終アクセス: 2024年7月25日)

🔍 厚生労働省 (<https://www.mhlw.go.jp/>)  
トップページ > 政策について > 分野別の政策一覧 > 福祉・介護 > 障害者福祉 > 施策情報 > 心の健康  
うつ病対策などについて、掲載があります。

🔍 東京都 (<https://www.metro.tokyo.lg.jp/>)  
トップページ > 暮らし・健康・福祉 > 健康・医療 > 医療機関・薬局・健康 > 東京都こころといのちのほっとナビ ここなび  
こころの健康チェックなどについて、掲載があります。

🔍 多摩市 (<https://www.city.tama.lg.jp/>)  
トップページ > 健康・福祉・コミュニティ > 医療・健康・福祉 > 検診・予防接種・健康 > こころの健康  
心の健康チェックなどについて、掲載があります。