

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14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
(火曜日は17時～翌朝2時30分)(木曜日は20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～ココナビ～ → 
0570-087478 相談ほっとライン@東京

インターネットで調べる

- ◆厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/>
・休養・こころの健康
・心の健康
・こころの健康サポートガイド
・こころの健康 気づきのヒント集
・こころの健康・メンタルヘルス 治療や生活を応援するサイト
- ◆東京都福祉保健局 <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/>
こころの健康
- ◆日本赤十字 <http://www.jrc.or.jp/>
「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズの紹介
- ◆多摩市役所健康福祉部福祉総務課 <https://www.city.tama.lg.jp/>
こころの体温計

(インターネット最終アクセス:2021年3月1日)

多摩市立図書館 電話 042-373-7955
ホームページアドレス <http://www.library.tama.tokyo.jp/>
携帯電話アドレス <http://www.library.tama.tokyo.jp/i/>

『こころの健康』



こころの健康とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件である。具体的には、自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)、他人や社会と建設的でよい関係を築けること(社会的健康)を意味しており、生活の質にも大きく影響します。

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

こころの健康に関する資料・情報の探し方を紹介します。
参考にしてください。

1. キーワードを考える(情報探索のポイントです)
心の健康 うつ病 コロナうつ ストレス メンタルヘルス 自殺対策
働き方・休み方 不安障害 精神保健 精神衛生 精神的健康 など
2. 参考資料を使って調べる ()は請求記号
基本的な情報が知りたいときは、辞書や辞典(事典)などの参考資料を使って調べてみましょう。(索引を使うと便利です)

～「こころの健康」について調べる～

- 『心理臨床大事典』 培風館 1992.11 (R 146)
- 『心理学の本全情報 2003-2007』 日外アソシエーツ
2008.9 (R140.31)
- 『社会福祉用語辞典 ー福祉新時代の新しいスタンダードー』
ミネルヴァ書房 2013.4 (R 369.033)
- 『現代精神医学事典』 弘文堂 2011.10 (R 493.7)

～本について調べる～

- 『今日の治療指針ー私はこう治療しているー2020』
医学書院 2020.1 (R 492)
- ※参考図書(請求記号にRがついている本)は貸出できないものもあります。

3. 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。

146.8 カウンセリング 336.49・361.454 人間関係 364.5 労災保険・過労死
366.14 労働法 366.3 パワー・ハラスメント 366.34 労働衛生
493.7 精神医学 493.79・498.39 精神衛生 498.8 労働衛生

▽多摩市立図書館の蔵書を調べる <https://www.library.tama.tokyo.jp/>
利用者端末(OPAC)や図書館ホームページで検索することができます。

▽多摩市立図書館に所蔵していない場合は、他の図書館の蔵書を調べる。

- 東京都立図書館(統合検索) <https://www.library.metro.tokyo.jp/>
都内の公共図書館の所蔵状況を一度に検索できます。
- 国立国会図書館サーチ <https://iss.ndl.go.jp/>
都道府県立図書館、政令指定都市の市立図書館の蔵書も検索できます。
- CiNii books(Articles) <https://ci.nii.ac.jp/>
論文だけでなく全国の大学図書館の蔵書も検索できます。

4. 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。

図書館のインターネット端末を使ってオンラインデータベースで新聞・雑誌記事
をみることが出来ます。

	データベース名	内容
新聞記事	朝日新聞「聞蔵Ⅱビジュアル」	朝日新聞の記事検索(1979年～)、「知恵蔵」「AERA」創刊号～、「週刊朝日」のニュース記事検索などができます。
	読売新聞「ヨミダス歴史館」 (平成以降コース)	読売新聞(1986年～)、The Japan News(1989年～)の記事検索などができます。
	日経新聞「日経テレコン21」	日本経済新聞等、日経四紙の記事検索(1975年～)などができます。

※閲覧にあたっての詳細は図書館のホームページ、または職員にお尋ねください。

5. 新聞

新聞は当日分だけでなく、1ヶ月～6ヶ月の原紙を各図書館で保存しています。
縮刷版もあります。

※詳細は図書館のホームページ、または職員にお尋ねください。

こんな資料があります(多摩市立図書館で借りられます)

～不安解消～

『「こころ」を健康にする本ーくじけないで生きるヒントー』

大野 裕／著 日経サイエンス社 2018.5 (146.8)

『精神科医が語る精神の病気ー心の病気の原因と対策が、この1冊でよくわかる!ー』(ニュートンムック) ニュートンプレス 2019.4 (493.7)

『超ストレス解消法ーイライラが一瞬で消える100の科学的メソッドー』
鈴木 祐／著 鉄人社 2018.5 (498.39)

～健康法～

『マインドフルネスの教科書ーこの1冊ですべてがわかる!ー』

藤井 英雄／著 Clover出版 2016.8 (498.39)

『心がスーッと晴れ渡る「感覚の心理学」』(角川SSC新書 163)

名越 康文／著 角川マガジズ 2012.11 (498.39)

『脳を鍛えるには運動しかない!ー最新科学でわかった脳細胞の増や方ー』

ジョン J.レイティ／著 エリック・ハイガーマン／著 野中 香方子／訳
日本放送出版協会 2009.3 (498.39)

『心の病を治す食事・運動・睡眠の整え方』 功刀 浩／著 翔泳社
2019.1 (493.79)

『安眠の科学』(B&Tブックス おもしろサイエンス)
内田 直／著 日刊工業新聞社 2013.12 (498.36)

～人間関係～

『「職場うつ」からの再生』

春日 武彦／編著 埜崎 健治／編著 金剛出版 2013.7 (498.8)

『働く人のこころのケア・ガイドブック ー会社を休むときのQ&Aー』
福田 真也／著 金剛出版 2019.11 (498.8)

～手記・読み物～

『お金のために死なないで ー多重債務による自死をなくすー』

弘中 照美／著 岩波書店 2008.3 (F1 ヒロ)

『ネガティブ・ケイパビリティ答えの出ない事態に耐える力』

常木 蓬生／著 朝日新聞出版 2017.4 (493.7)

『きょう一日。 ー非常時を生き抜く究極の五木メソッド55ー』
五木 寛之／著 徳間書店 2011.6 (F1 イツ)