

「職場のメンタルヘルス」の調べ方

最近・・・

- ・疲れやすい
- ・疲れが残る
- ・首や肩がこる
- ・寝つけない
- ・ぐっすり眠れない
- ・人に言われたことが気になる
- ・まわりの人の態度が気になる
- ・イライラして怒りっぽくなる
- ・苦悩を伴った気分の落ち込み
- ・集中力がなくなる
- ・仕事などを放り出したくなる

など、こころの病気かも？と疑問に思う方、こころの病気とはなんだろう？と思う方々のための、資料や情報の調べ案内になります。

目次

- A.キーワード
- B.基本的な用語を調べる
- C.本で調べる
- D.データベースで調べる
- E.インターネットで調べる
- F.関連機関情報

A.キーワード

館内の検索機(OPAC)や図書館のホームページから資料を検索する時に便利なキーワードをご紹介します。検索結果のヒット数が多い時は、複数のキーワードを掛け合わせると絞り込むことができます。

「メンタルヘルス」、「心の病」、「心の健康」、「ストレス」、「カウンセリング」、「うつ病」、「自殺」、「不安障害」、「精神医学」、「精神衛生」、「労働衛生」、「過労」、「休業(休職)」、「職場復帰」、「労災認定」、「労災補償」など

B.基本的な用語を調べる

基本的な知識や用語を確認するための入門的な資料です。

書誌情報	請求記号	所蔵館	駅南棚番号
「臨床心理学用語事典」 石口 彰/監修 オーム社 2008	H146/リ	駅南 中央	7
「メンタルケア用語事典」 石原 明/[ほか]監修 メンタルケア協会 2007	HR146.8 /メ	駅南(館内) 中央(館内)	7
「からだと心の医学事典」 北村 惣一郎/総監修 法研 2008	H598.3/カ	駅南 中央	8
「専門家に相談する前のメンタルヘルス・ファーストエイド」 B・キッチナー/[ほか]著 創元社 2012	H493.7/キ	駅南	8

C.本で調べる

当館所蔵の一般図書の一部をご紹介します。

検索キーワード例:「メンタルヘルス」、「うつ病」、「精神衛生 職場」、
「精神医学 心の病」など

書誌情報	請求記号	所蔵館	駅南棚番号
「うつ病・躁うつ病で「休職」「復職」した人の気持ち分かる本」 五十嵐 良雄/監修 講談社 2014	H498.8/ウ	駅南 行徳	8
「ウルトラ図解うつ病」 野村 総一郎/監修 法研 2015	H493.7/ウ	駅南	8
「うつ病のことが正しくわかる本」 野村 総一郎/監修 西東社 2016	H493.7/ウ	駅南	8
「職場のストレスチェック実践ハンドブック」 中島 明子/[ほか]著 創元社 2016	H498.8/ナ	駅南 中央・行徳	8
「メンタル不調者のための復職・セルフケアガイドブック」 櫻澤 博文/著 金剛出版 2016	H498.8/サ	駅南 中央・行徳	8

白書・便覧などの参考図書です。

書誌情報	請求記号	所蔵館	駅南棚番号
「労働経済白書 平成28年版」 厚生労働省/編 勝美印刷 2016	J366.0/口 /16	駅南 行徳 中央(館内)	4
「厚生労働白書 平成28年版」 厚生労働省/編 日経印刷 2016	J498.1/コ /16	駅南 中央(館内)	5
「こころの治療薬ハンドブック」 山口 登/[他]編 星和書店 2014	H493.7/コ	駅南 中央	8

駅南以外の図書館に所蔵がある資料です。取り寄せることができます。

書誌情報	請求記号	所蔵館
「Q&Aでわかるメンタルヘルスと労務管理の実務」 岡田 良則/著 自由国民社 2016	J336.4/オ	中央
「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 2016	366.3/ミ	行徳 ウイズ

上記以外にも、駅南には闘病記のコーナー(棚10)がございます。
こちらをあわせてご覧ください。

駅南に所蔵のある健康関連雑誌です。最新号以外のバックナンバーは取り寄せることができます。

タイトル	出版社	刊行頻度	所蔵館	保存年限
こころの科学	日本評論社	隔月刊	駅南	3年
きょうの健康	NHK出版	月刊	駅南 他	2年

D.データベースで調べる

駅南の館内に設置されているノートパソコンで、便利なデータベースを閲覧することができます。

※データベースとは、特定のテーマに沿ったデータを集めて管理し、容易に検索や抽出などの再利用をできるようにしたものです。

●日経テレコン21 (日本経済新聞社)

日本経済新聞社が発行している各新聞の記事や雑誌などをキーワードから検索することができます。

検索結果例・・・【キーワード:メンタルヘルス】

「過労で心の病、30代が3割、労災認定、若者目立つ、厚労省、相談員を派遣。」

2016/10/26 日本経済新聞 朝刊 34ページ 793文字

●医中誌Web (特定非営利活動法人医学中央雑誌刊行会)

国内発行の医学関連の定期刊行物から収録した論文情報の検索ができます。

検索結果例・・・【キーワード:メンタルヘルス】

「職域のメンタルヘルスケアに役立つコミュニケーション技術 話し方・聞き方の男女差を識る」

Author: 佐伯 俊成(市立三次中央病院 緩和ケア内科)

Source: 日本職業・災害医学会会誌(1345-2592)64巻臨時 Page 別52(2016.09)

●D1-Law. com (第一法規法情報総合データベース)

法令、判例、文献情報から、必要な情報を検索できます。

検索結果例・・・【キーワード:メンタルヘルス】

平成28年8月31日/東京高等裁判所/第9民事部/判決/平成26年(ネ)2150号

「東芝事件/東芝(うつ病・解雇)事件/東芝うつ病事件」

事件名: 解雇無効確認等請求控訴事件

判例ID:28243610

●magazineplus(日外アソシエーツwebサービス)

主要な雑誌記事の検索と、簡単な抄録情報を閲覧することができます。

検索結果例・・・【キーワード:メンタルヘルス】

「パワハラ・メンタルヘルスの事例にみる 労務コンプライアンス」

著者: 向井 蘭

雑誌名: ビジネス法務 中央経済社 東京 月刊

巻号: 17(2) 2017.2 p.19~24

E.インターネットで調べる

インターネットで病気のことを調べたり、お近くの相談窓口などの情報が掲載されているサイトをご紹介します。なお、アドレス等は作成当時の情報です。変更されている場合があります。最新の情報でお調べください。

- こころの耳:働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト** 厚生労働省
<http://kokoro.mhlw.go.jp/>
- メンタルヘルス対策の総合窓口** 千葉産業保健総合支援センター
<http://www.chibas.johas.go.jp/sien/index.html>
- メンタルヘルス登録相談機関** 独立行政法人 労働者健康福祉機構
<http://www.johas.go.jp/tabid/111/Default.aspx>

F.関連機関情報

市内で労働問題や病気のご相談を受け付けている機関の情報を紹介します。

- 労働なんでも相談** 市川市役所 総合市民相談課
労働に関することについて、社会保険労務士が相談に応じます。
〒272-8501 市川市八幡1-1-1 市川市役所1階 総合市民相談課相談室
電話:047-704-4131 商工振興課 雇用労政担当室
- 精神保健福祉相談** 市川健康福祉センター(市川保健所)
人間関係の悩みや精神疾患などに、精神科医が相談に応じます。(予約制)
〒272-0023 市川市南八幡5-11-22
電話:047-377-1101
- エヌフィットキャリアカレッジ**
休職中のメンタルヘルス不調者を対象に、復職に向けたウォーミングアップを行うプログラムがあります。

市川市市川駅南口図書館 (指定管理者 ㈱ヴィアックス)
〒272-0033 市川市市川南1丁目10番1号
I-Linkタウンいちかわ ザ・タワーズウエスト 3階
TEL 047-325-6241