

第35回 江古田図書館個性づくりテーマ展示



メンタルヘルス



メンタルヘルスとは、

心（メンタル）の健康（ヘルス）のことです。

体は元気でも、心が元気でない時は

「心の健康は大丈夫かな？」と考えてみましょう。

疲れて、心の元気をなくしてしまう人に対する資料を

幅広くご紹介します。



展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2017年2月25日（土）～2017年4月27日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田2-1-11

TEL：03-3319-9301

「メンタルヘルス」とは

「心の健康」のことです。

身体の健康が大切なのはもちろん、心も元気であることは、日常生活において重要なことです。

身体も心も元気だと、周囲とのコミュニケーションも良好だったり、目的を達成するために前向きに仕事に取り組めたり、達成した喜びを周囲とわかちあえたりします。

身体も心も「健康」のレベルで考え、健康を維持し、増進することで対処し病気にならないようにすべきです。

それでも生きているから病気にもなります。

病気になった時には治療対策が必要であり、社会に復帰して、その人らしさを発揮できるようにするためのリハビリが必要になります。

職場のメンタルヘルス対策

- ① うつ病などのメンタルヘルス不調の未然防止（第一次予防）
- ② 早期発見、早期対応（第二次対応）
- ③ メンタルヘルス不調により休業した従業員の適切な復職支援、再発予防（第三次対応）



2015年12月1日より改正労働安全衛生法が施行され、全ての企業でストレスチェック制度の実施が義務付けられました。



メンタルヘルス

私たちが抱える悩みの多くにメンタルヘルスの問題が関与しています。

「原因」に注目すると三つの異なるタイプに分類できます。

- ・「心」の領域……………仕事上のストレス、人間関係の悩み、ショッキングな出来事などの心理的原因によって心身に症状が現れる場合。
- ・「脳」の領域……………脳機能の障害やダメージ、あるいは脳組織の特殊な発達によって症状が現れる場合。
- ・「体」の領域……………まず、体の病気があって、その影響によって精神状態に現れる場合。

メンタルヘルスの問題はすべてが三つの領域のどれか一つに属するわけではなく、原因が二つの領域の交わる部分に位置するものや複数の領域にまたがるものもあります。

原因がどのタイプに属するかによって、初期対応や治療法は大きく異なります。

「心」・「脳」・「体」の問題をきちんと区別することが、メンタルヘルスの問題を解決するための第一歩です。

ストレスとは

ストレスとは、外からの力が加わった場合の歪みや不均衡のことを指します。

ハンス・セリエが提唱した概念で機械工学の専門用語を転用したものです。

ストレスがかかると物体が変化するという、当たり前の現象を表現したものです。

外からの力のことをストレッサーと呼び、歪みや不均衡を取り戻そうとする生体反応のことをストレス反応と呼びます。

ストレッサーには、主に次のようなものがあります。

物理的ストレッサー：温熱、寒冷、痛覚、圧力、光、騒音

科学的ストレッサー：薬剤、有害化学物質、環境ホルモン、化学合成物

生物学的ストレッサー：細菌、ウイルス、カビ

精神的ストレッサー：人間関係の葛藤や社会的行動に伴う責任や重圧、将来に対する不安

同じストレッサーでも同じようにストレス反応が出る訳ではありません。同じ職場で同じ仕事をしていても、体調を崩す人とそうでない人がいます。ストレスの出方も個人差があります。

- 参考：『ワーク・エンゲイジメント』島津 明人／著 労働調査会
：『子供と大人のメンタルヘルスがわかる本』十一 元三／著 講談社
：『図解ストレスチェック実施・活用ガイド』植田 健太／著 中央経済社



『うつ病の毎日ごはん』

功刀 浩、今泉 博文／著 女子栄養大学出版部

うつ病の治療や予防に役立つ食生活習慣、栄養面での注意などを具体的なレシピとともに紹介しています。

作る気力のない日のために、缶詰や冷凍食品を駆使して簡単にできるメニューは、日々料理を作っている人にも参考になります。食生活の改善が、心の健康への第一歩です。



493.7 ク

『自殺しないための99の方法』

川崎 昌平／著 一迅社

私たちの心は疲れが溜まると、自殺にまで至らないにしても、徐々に弱っていきます。この本は、そんな弱った心をほぐし、少し楽に生きていくためのコツを99個も教えてくれます。それも花を買う、カラの湯船に入るなど、どれも手軽に試せるものばかり。

些細なことで心は弱るものですが、些細なことで癒すこともできる、そういうことを気付かせてくれる一冊です。ゆるくて優しい文章とイラストも、疲れた心を癒してくれます。

自殺しないための99の方法
川崎昌平 著 一迅社



368.3 カ

『「疲れない身体」をつくる本』

齋藤 孝／著 PHPエディターズ・グループ

わたしたちが感じている疲れの多くは「意識のエネルギーの浪費」だそうです。心と身体は連動しています。ストレスの多い時代だからこそ、意識的に身体を動かし、心のコンディションを整えましょう。この本には、呼吸法や睡眠法など、疲れない身体をつくるための具体的方法が書かれています。



498.3 サ

展示図書リスト

・メンタルヘルスを知ろう

書名	編著者	出版者	出版年	分類
図解ストレスチェック実施・活用ガイド	植田 健太	中央経済社	2015	498.8
セラピスト	最相 葉月	新潮社	2016	146.8
大人のメンタルヘルス常識	トキオ・ナレッジ	宝島社	2016	498.3
心の病気になるしない色彩セラピー	末永 蒼生	PHP 研究所	2012	146.8
ストレスチェック制度の狙いと課題	渡辺 洋一郎 中西 史子	日本生産性本部 生産性労働情報 センター	2015	498.8
子供と大人のメンタルヘルスがわかる本	十一 元三	講談社	2014	493.7

・暮らしとメンタルヘルス

書名	編著者	出版者	出版年	分類
折れない心のつくりかた	日本ポジティブ 心理学協会	すばる舎	2016	498.3
大学生のためのメンタルヘルスガイド	松本 俊彦	大月書店	2016	377.9
暮らしの中のカウンセリング入門	神戸松蔭女子学院大学 人間科学部心理学科	北大路書房	2016	146.8
今日からはじめるマインドフルネス	マイケル・チャスカルソン	春秋社	2016	498.3
うつ病の毎日ごはん	功刀 浩 今泉 博文	女子栄養大学出版部	2015	493.7

・仕事とメンタルヘルス

書名	編著者	出版者	出版年	分類
産業医と弁護士が解決する 社員のメンタルヘルス問題	メンタルヘルス 実務研究会	中央経済社	2016	498.8
自殺しないための99の方法	川崎 昌平	一迅社	2015	368.3
ワーク・エンゲイジメント	島津 明人	労働調査会	2014	498.8
「疲れない身体」をつくる本	齋藤 孝	PHP 研究所	2015	498.3
メンタルタフネスな会社のつくり方	アドバンテッジ リスク マネジメント	ダイヤモンド社	2016	498.8
一流の人なら身につけている メンタルの磨き方	久世 浩司	宝島社	2016	159.4

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

「メンタルヘルス」について詳しく調べるための方法

作成日 2017/2/25

1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

メンタルヘルス、ストレス、心の病、心の健康、カウンセリング、うつ病、リラクゼーション リラックス、リフレッシュ、休暇、休息、セロトニン、アロマセラピー、自殺、過労、不安障害 対人関係、精神医学、精神衛生、労働衛生、休業、退職、職場復帰、労災認定、労災補償

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
146.8	カウンセリング 精神療法	368.3	自殺 自殺防止	493.7	神経科学 精神医学	498.3	個人衛生 健康法

◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索できます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索できます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索できます。



3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。
- ・利用者開放端末（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索できます。

4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- 官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索が可能です。
- 聞蔵Ⅱビジュアル 1926年から1999年までの朝日新聞紙面イメージを閲覧できます。
1985年から当日の新聞までの記事検索が可能です。
- 日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索が可能です。
- マガジンプラス 一般誌・総合誌の記事検索や学術論文等の検索が可能です。

6. 関連機関のホームページで調べる

◎中野区役所ホームページ

- こころの健康づくり：<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/403200/d001803.html>
- こころと命の相談窓口：<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/402000/d011484.html>

◎厚生労働省

- 知ることから始めようみんなのメンタルヘルス：<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>
- 5分でできる職場のストレスチェック：<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/>
- こころの耳：<http://kokoro.mhlw.go.jp/>
- こころもメンテしよう：<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>
- 自殺対策：http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaishahukushi/jisatsu/



◎NHK 健康ホームページ – NHK オンライン：<http://www.nhk.or.jp/kenko/>

◎東京都自殺防止センター：<http://www.befrienders-jpn.org/>

◎東京いのちの電話：<http://www.indt.jp/>

◎メンタルヘルス研究所：<http://consul.jpc-net.jp/mental/>

TOPICS

ご存知ですか？江古田図書館 健康医療情報コーナー

キーワード：「えごたをげんきに！」

このコーナーでは、健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーとその関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。スタッフ一同、コーナー作りに取り組んでおります。是非、一度お立ち寄りください。



★江古田げんき倶楽部のバックナンバーは、中野区立図書館のHPでご覧頂くか、江古田図書館2階 健康医療情報コーナーでご覧いただけます。紹介された本もすべてこちらのコーナーで実際に手にとってご覧頂けますので、是非、ご活用ください。

健康医療情報コーナーの裏側にも、医療に関する資料がございます。ご来館の際は、併せてご利用ください。



編集後記

江古田図書館は「健康・医療」をテーマにしており、約2ヶ月ごとに新たなテーマ展示を行っています。次回は「更年期障害」を予定しています。