

第55回 江古田図書館「個性ある図書館」展示

メンタルヘルス

～心を解きほぐす～



メンタルヘルスとは、心の健康の事です。体と同じように、心にも健康、不健康があり、様々な影響を受けることで、健康状態は変化していきます。

メンタルヘルスに悪い影響が続けば、様々な問題が起こります。気分が落ち込むなどの内面的な問題や、頭痛や吐き気などの身体上の問題、自傷行為に走るなどの行動面の問題、こうした多くの問題がメンタルヘルスの状態によって引き起こされることがあります。

メンタルヘルスを脅かすものは何なのか、どうすれば心の健康を保つことができるのか。心についての資料を、幅広くご紹介します。

(参考文献 『メンタルヘルスの道案内』徳田完二／編 北大路書房)



～ 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：2020年8月29日（土）～2020年10月22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](tel:03-3319-9301)

◎「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 2020/8/29

◎情報検索のキーワード

メンタルヘルス、ストレス、マインドフルネス、人間関係、ストレスケア、メンタルケア、精神衛生、カウンセリング、うつ病、自殺、リラクゼーション、リフレッシュ、トラウマ、ハラスメント

◎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
146.8	精神療法	493.7	神経科学	498.3	健康法

◎図書館にある利用者用検索機（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。

パソコンや携帯電話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。

<https://library.city.tokyo-nakano.lg.jp>

◎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。

◎雑誌を調べる

- ・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。



◎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。
- ・閩蔵Ⅱビジュアル 1985年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- ・日経テレコン 1975年4月から当日までの日経4紙の記事検索が可能です。（収録範囲は媒体によって異なります。1981年9月までは見出しと一部記事の抄録のみ。）
- ・マガジンプラス 一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能です。

関連機関ホームページ



- TOKYO はたらくネット、職場のメンタルヘルス
<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/kaizen/mental/>
 働く人の心の健康づくりのための講座や、メンタルヘルスの情報などを見ることができます。
- 中野区、こころといのちの相談窓口
<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/402000/d011484.html>
 様々な悩みに対する相談窓口が、相談内容ごとに紹介されています。
- NHKハートネット
<https://www.nhk.or.jp/heart-net/topics/5/>
 メンタルヘルスについての、過去の記事や放送を見ることができます。



展示図書リスト



書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
マンガでわかる「すぐ不安になってしま う」が一瞬で消える方法	森下 えみこ 大嶋 信頼	すばる舎	2020	146.8 オ
SNS カウンセリング入門	杉原 保史 宮田 智基	北大路書房	2018	146.8 ス
無意識がわかれば人生が変わる	前野 隆司	ワニ・プラス	2020	146.8 マ
自己肯定力 1	鴨頭 嘉人	かも出版	2019	159 カ
がんばらなくても死なない	竹内 絢香	KADOKAWA	2020	159 タ
禅僧が教える不安に負けない心の整え方	枅野 俊明	主婦の友社	2020	188.8 マ
簡易生活のすすめ	山下 泰平	朝日新聞出版	2020	210.6 ヤ
パワハラとメンタルヘルス対策の法律知識	ディリー法学選 書編修委員会	三省堂	2020	366.3 パ
奥平式うつよけ簡単レシピ	奥平 智之	宝島社	2020	493.7 オ
空気を読みすぎる子どもたち	古荘 純一	講談社	2020	493.9 フ
心と体がらくになる自律神経の整え方	柿澤 健太郎	彩図社	2019	498.3 カ
うつに負けない前向きごはん	工藤 孝文	方丈社	2019	498.5 ク

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。



おすすめ展示資料



493.9 ク

『空気を読みすぎる子どもたち』

古荘 純一／監修 講談社

メンタルヘルスが問題になるのは、大人だけに限りません。保育園、幼稚園から学校まで、子どもたちは集団生活の場で、多くの時間を過ごします。その中で空気を読みすぎて、自分の意見を言えず、ストレスをため込んでしまうことも。この本では空気を読みすぎず、自己肯定感を育てていくことの大切さが紹介されています。



210.6 ヤ

『簡易生活のすすめ』

山下 泰平／著 朝日新聞出版

実は明治の人たちも私たちと同じように人間関係や仕事のこと、暮らしのことで悩んでいました。簡易生活とは明治・大正・昭和初期に知識人や庶民の間で密かなブームになった生活法です。簡易で簡素、余計なものを排除すると個人の能力が最大限に発揮されるといいます。気苦労が多かった明治人が残した可笑しくて役に立つ日々の知恵を紹介しています。



498.5 ク

『うつに負けない 前向きごはん』

工藤 孝文／著 方丈社

「心身の不調は、まず食事から」をモットーとする内科医である著者が、メンタルを改善する栄養メソッドを分かりやすく紹介しています。「緑茶」と「肉」を摂ることを軸として、毎日の食習慣を整えることで、活力を取り戻し、不安を和らげ、前向きなメンタルを獲得します。



東京都、中野区の取り組み



東京都では9月を自殺対策強化月間に定めており、自殺者のいない社会を目指し、様々な取り組みを行っています。

中野区でも自殺対策に取り組んでいます。区のホームページ上で、「こころといのちの相談窓口」や「こころの健康づくり」などのページを公開しているほか、自殺者の現状や改善案などをまとめた計画を『中野区自殺対策計画 ～いのちを守り、つまずいても再出発できるまち中野～』として策定しました。この計画についての資料は、図書館の地域資料のコーナーに置いてあります。

編集後記

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、役立つ情報を発信して参ります。

次回は「見る不思議」をテーマとした「個性ある図書館」展示を行いますので、お楽しみに！