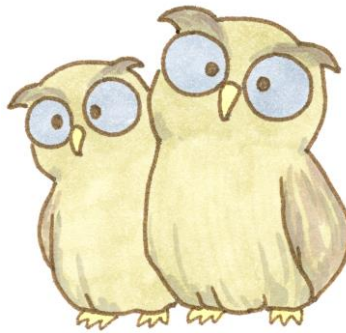


2011.04 作成

2016.07 改訂



岩手県立図書館
パスファインダー No.22

職場のメンタルヘルス ～元気に働くために～

(シリーズ「はたらきたい…」第4回)

このパスファインダーは、あるテーマを調べるときに役立つ図書館資料や他のツールを紹介するための道しるべです。

今回のテーマは「職場のメンタルヘルス」です。この春、新社会人としてデビューされた方や新しい配属先で働きはじめた方もいらっしゃると思います。五月病という言葉があるように、環境の変化に伴って緊張が少しずつ疲れやストレスとなり、体の不調が出始めるのも今の時期かもしれません。自分の心と上手につきあう方法を考えてみませんか？



お問い合わせ

電話:019-606-1730

FAX:019-606-1731

<http://www.library.pref.iwate.jp/>

1. 調べる手がかりとなるキーワードは？

まずは、情報にたどり着くカギとなるキーワードを考えましょう。ひとつのテーマに結びつくいろいろなキーワードから、新たな切り口が見つかったり、知りたい情報の的が絞られていきます。

例：メンタルヘルス 五月病 うつ病 ストレス カウンセリング 人間関係
精神衛生 労働問題 など

2. 概略を知る（辞書・事典などを使う）

テーマについて、短くまとめられている文章や概略を知りたいときや、手がかりとなるキーワードをもっと増やしたいときは、百科事典・辞書・図鑑などを調べることから始めましょう。

資料情報	場所	請求記号
『ストレス百科事典』ストレス百科事典翻訳刊行委員会 // 編 丸善出版 2013 年	参考図書	R/493.49/ス
『産業人メンタルヘルス白書 2010 年版』日本生産性本部メンタル・ヘルス研究所 // 編集 日本生産性本部生産性労働情報センター 2010 年 ※ メンタルヘルスに関する調査研究報告や論文、企業アンケートの調査結果等が収録されています。	ビジネス	498.8/サ/2010

3. 図書を探す

(1) 「岩手県立図書館 蔵書検索[OPAC]」(パソコン)を使って探す

図書館の蔵書検索機や当館のホームページから、1.にあるようなキーワードや、タイトル・著者名などを入力して検索することができます。以下に、当館所蔵の検索結果の一部をご紹介します。

資料情報	場所	請求記号
『ハンドブック働くもののメンタルヘルス』働くもののいのちと健康を守る全国センター // 編 旬報社 2014 年	ビジネス	498.8/ハ
『会社が嫌いになっても大丈夫』楠木 新 // 著 日本経済新聞出版社 2010 年	ビジネス	366.9/ク
『メンタルヘルスの労働相談』ケア研究会 // 著 緑風出版 2011 年	ビジネス	498.8/メ

資料情報	場所	請求記号
『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 2015 年	一般開架	498.8/㊦

(2) テーマの棚に行って探す

図書館の本には、一冊ごとにテーマを表す分類番号が付いています。各コーナーでこの分類番号の棚に行くと、同じような内容の資料が近くに並んでいます。

分類番号	テーマ
159	人生訓 ビジネスマンのための教訓
336.4	人間関係
366	労働問題
498.8	労働衛生 産業衛生

4. 雑誌・新聞記事を探す

図書では見つからない時事的な情報や、専門的な研究情報などが分かります。

資料情報	場所	請求記号
『THE 21 第33巻 第6号 No.379 (2016年6月)』 PHP研究所 ※ストレスをこれ以上気にしない強いメンタルの作り方	新聞雑誌	S336/㊦ 1
『医中誌 web』 ※ 国内で刊行された医学関連の定期刊行物から論文情報が検索できます。	電子資料端末	

5. 視聴覚資料を探す

視聴覚資料による説明のほうがよりわかりやすい場合もあります。こちらの資料も、「岩手県立図書館 蔵書検索」で探すことができます。

資料情報	場所	請求記号
『メンタルヘルス』に関するケーススタディ(トラブル回避のための法律知識シリーズ 危機管理編)』 PHP研究所 (DVD)	音と映像 コーナー	D/336/㊦
資料情報	場所	請求記号
『サラリーマンのためのストレス管理 4つのポイント』健康・体力づくり事業財団 (ビデオ)	音と映像 コーナー	V/493.4/㊦

6. インターネットで調べる

即時性があり、検索には便利です。

ここでは、専門的なサイトをご紹介します。(2016年7月21日現在)

- ◆ 社団法人日本産業カウンセラー協会『こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト』<http://kokoro.mhlw.go.jp/>
働く方やその家族、事業者など、相談者の立場に応じて様々な専門相談機関が紹介されています。

7. ほかの図書館の資料を利用する

お求めの資料が、ほかの図書館にある場合、当館に取り寄せることができる資料もありますので、スタッフにご相談ください。

8. 関連する機関など

テーマに関連するほかの機関などをご紹介します。(2016年7月21日現在)

- ◆ 『厚生労働省 岩手労働局』<http://iwate-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>
あらゆる労働分野の相談・案内をおこなっています。
- ◆ 『独立行政法人 労働者健康福祉機構』<http://www.johas.go.jp/>
勤労者医療の推進、安心して働ける職場づくりの支援などをおこなっており、県内に設置されている施設のひとつに岩手産業保健推進センターがあります。
- ◆ 『岩手産業保健推進センター』<http://www.sanpo03.jp/>
- ◆ 『盛岡いのちの電話』<http://www.iwate21.net/mit/> 相談電話：019-654-7575

9. 困ったときは…

ご紹介した以外にも、さまざまな資料があります。

“図書館の使い方が分からない…” “探している本が見つからない…” などのときは、スタッフにご相談ください。電話やFAX、ホームページからも受け付けております。みなさんがお知りになりたい情報への導き手として、お手伝いいたします。