

ストレスについて調べる

パスファインダー (Pathfinder) とは、あるテーマ・主題を調べるときに役立つ資料やアプローチの方法を分かりやすく紹介したものです。調べものをする際に、ぜひご活用ください。

検索のためのキーワード

ストレス、メンタルヘルス、精神医学、精神科、神経症カウンセリング、コーピング、ソーシャルスキル、こころ、癒し、瞑想、セロトニン、コルチゾール、人間関係、社会心理学、児童心理学、心身症、心療内科、脳科学、うつ病、心的外傷後ストレス障害、自殺予防

概略を調べる [辞典、白書、ハンドブックなど]

本の情報	請求記号	並んでいる場所
最新心理学事典 藤永/保 監修 平凡社 2013	140.33/SA	参考図書
ストレス百科事典 George Fink [原編] 丸善出版 2013	493.49/SU	参考図書
ストレス学ハンドブック 丸山総一郎編 創元社 2015	493.49/SU	参考図書

特定分野の事典、年鑑などで調べる

本の情報	請求記号	並んでいる場所
応用心理学事典 日本応用心理学会編 丸善 2007	140.3/O	参考図書
メンタルケア用語事典 石原明監修 メンタルケア協会 2007	146.8/ME	参考図書
ストレス科学事典 日本ストレス学会監修 実務教育出版 2011	493.49/SU	参考図書
こころの医学事典 野村総一郎監修 講談社 2003	493.7/KO	参考図書
メンタルヘルス事典 増補新訂版 上里一郎監修 同朋舎メディアプラン 2005	493.7/ME	参考図書

本を探す

※ 次の分類記号 (本の背ラベルの番号) の本棚を探しましょう。

146 (応用心理学) 361.5 (社会倫理) 371.4 (教育心理学)
493.4 (生理学) 493.7 (精神医学) 498.8 (労働衛生)

本の情報	請求記号	並んでいる場所
朝倉心理学講座 19 ストレスと健康の心理学 海保博之監修 朝倉書店 2006	140.8/A/19	閲覧室
ストレスをすっきり消し去る71の技術 加藤史子著 東洋経済新報社 2012	146.8/SU	閲覧室
ストレスとはなんだろう 杉晴夫著 講談社 2008	491.349/SU	開架書庫
災害ストレスから子どもの心を守る本 内海裕美監修 河出書房新社 2011	493.937/SA	閲覧室

はたらく人のコンディショニング事典 岩崎一郎監修 村松和夏監修 クロスメディア・パブリッシング 2015	498.3/HA	閲覧室
心と体をすり減らさないためのストレス・マネジメント 加藤諦三著 大和書房 2016	498.39/KO	閲覧室

本の出版情報と雑誌を探す

本の情報	請求記号	並んでいる場所
心理学の本全情報 2003-2007 日外アソシエーツ 2008	140.3/SH/H15-19	書誌
医療問題の本全情報 2003-2012 日外アソシエーツ 2012	498.031/I/H15-24	書誌
健康・食事の本全情報 1993-2004 日外アソシエーツ 2004	498/KE/H5-H16	書誌
雑誌新聞総かたろぐ 2016年版 メディア・リサーチ・センター2016	027.5/Z/H28	書誌

インターネットを使って調べる

- 厚生労働省HP 内「職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策・心身両面にわたる健康づくり（THP）」
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/index.html>
- 安全衛生情報センター <http://www.jaish.gr.jp/index.html>
- health クリニック内「ストレスライブラリ」
<http://www.health.ne.jp/library/stress/index.html>
health クリック > ヘルスケアライブラリ > 生活・暮らし > ストレス
- 自殺対策 内閣府
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaihashukushi/jisatsu/
- パブリックヘルスリサーチセンター附属健康増進センター <http://www.phrf.jp/health>
- ストレスと健康.com <http://www.mh-guide.com/>
- ストレスケア.com <http://www.stresscare.com/>

関係機関・団体

関係の専門機関などにもたずねてみましょう。
利用にあたっては、事前に対応してくれる時間や手続きなども確認しましょう。

- 北海道精神保健福祉センター（011-864-7121（代表）札幌市白石区本通16丁目北6番34号）
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>
- 北海道産業保険総合支援センター（011-242-7701 札幌市中央区北1条西7丁目1番地プレスト1・7ビル2階）
<http://www.hokkaidos.johas.go.jp/>
※お近くの地域産業保健センター、道立・市立保健所にもご相談ください。

【資料を自由に手に取れる場所】

- | | | | |
|---------------|---------------|--------------|-------------|
| ・ 閲覧室 | ・ 参考図書 | ・ 開架書庫 | ・ 子どもの本コーナー |
| ・ 書誌 | ・ 雑誌索引 | ・ 医療健康情報コーナー | |
| ・ ビジネスコーナー | ・ 旅の本コーナー | ・ 一般展示中 | ・ 窓辺の本棚 |
| ・ 文庫・新書コーナー | ・ 県史・市町村史コーナー | | ・ 大活字本コーナー |
| ・ えほんコーナー | ・ えほんコーナー展示 | | ・ 読書案内コーナー |
| ・ 学校図書館支援コーナー | | ・ 図書館学資料室 | ・ 図書館学雑誌 |

ここで紹介した資料や情報は、ほんの一例です。さらに調査をすすめるために、わからないことがあれば、図書館の職員におたずねください。