

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、精神衛生、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 (PTSD)、自殺予防、五月病、疲労、イライラ、労働問題、ひきこもり、睡眠障害

概略を調べる

本の情報	請求記号	並んでいる場所
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
健康心理学事典 日本健康心理学会 編 丸善出版 2019	490.14/KE	参考図書
学校メンタルヘルスハンドブック 日本学校メンタルヘルス学会 編 大修館書店 2017	371.43/G	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 (臨床心理学) 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
ひと目でわかる心のしくみとはたらき図鑑 黒木俊秀日本語版監修 創元社 2019	140/HI	閲覧室
ストレスのトリセツ 取扱説明書 中野敬子著 遠見書房 2021	146.8/SU	閲覧室
健康・医療心理学入門 健康なこころ・身体・社会づくり 島井哲志 編 有斐閣 2020	490.14/KE	閲覧室
複雑性PTSDの臨床 “心的外傷～トラウマ” の診断力と対応力を高めよう 原田誠一編 金剛出版 2021	493.74/F	閲覧室
子どものトラウマがよくわかる本 イラスト版 白川美也子監修 講談社 2020	493.937/KO	閲覧室
教師・親のための子どもの心のケアの進め方 災害やコロナ禍でも子どもが安心して過ごせるために 田中和代著 黎明書房 2021	493.937/KY	閲覧室
メンタルヘルス時代の精神医学入門 こころの病の理解と支援 松本卓也編著 ミネルヴァ書房 2020	493.7/ME	閲覧室
メンタルヘルスの理解のために こころの健康への多面的アプローチ 松本卓也編著 武本一美編著 ミネルヴァ書房 2020	498.39/ME	閲覧室

コロナ不安に向き合う 精神科医からのアドバイス 藤本修著 平凡社 2020	S498.39/KO	文庫・新書コーナー
心療内科産業医と取り組むストレスチェック集団分析 職場改善への活用手順と実践例 石澤哲郎著 第一法規 2020	498.8/SH	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
医療問題の本全情報 2012-2019 日外アソシエーツ 2019	498.031/I/H24-R1	書誌
雑誌新聞総かたろぐ 2019年版 メディア・リサーチ・センター 2019	027.5/Z/R1	書誌

インターネットを使って調べる

最終アクセス日：2022.3.17

- 厚生労働省 「こころの健康・メンタルヘルス 治療や生活を応援するサイト」
https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/health_link/index.html
- 厚生労働省 「ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等」
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/index.html>
- 厚生労働省「自殺対策」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html
- 安全衛生情報センター <https://www.jaish.gr.jp/index.html>
- 病院・薬のことなら！HeIC（ヘルシー） <https://www.health.ne.jp/>
- 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 <https://www.phrf.jp/health>
- ストレスと健康.com <https://www.mh-guide.com/>
- ストレスケア.com <https://www.stresscare.com/>
- 日本うつ病学会 <https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/>
- 国立成育医療研究センター「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」
<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

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）
<https://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）
<https://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。

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。