

職場のメンタルヘルス



パスファインダーとは、あるテーマに関する本や情報を効率よく探すための手順を簡単にまとめたものです。

図書館に所蔵している本、インターネットや商用データベースのご案内、関連機関のご案内などを掲載しています。

調べものをする際などに、ぜひご活用ください。

長崎市立図書館

〒850-0032 長崎市興善町1-1

電話：095-829-4946

FAX：095-829-4948

<http://lib.city.nagasaki.nagasaki.jp/>

1. 検索のための“キーワード”を決める

求める情報にたどりつくためには、調べるための手がかりとなる“キーワード”が必要です。調べたいテーマに結びつく色々なキーワードをもとに検索すると、必要な情報を絞り込むことができます。

例：メンタルヘルス ストレスチェック 労働安全衛生法 精神衛生 労働衛生 うつ病 など

2. 本を探す

長崎市立図書館の中にある資料検索機[OPAC]やホームページの「資料の検索」から、「1. 検索のための“キーワード”を決める」にあるキーワードや、タイトルなどを入力して本を探することができます。以下に、長崎市立図書館所蔵の本の一部をご紹介します。

① 医学関連の本を探す

職場のメンタルヘルスに関する医学関連の本は、2階一般「22番」の棚にあります。

本の情報	場所	請求記号
『「うつ」からの職場復帰のポイント 現役精神科産業医が教える 第2版』 吉野 聡／著 宇佐見 和哉／著 秀和システム 2017	2階一般 「22番」 の棚	498.8/ヨ
『メンタル不調者のための復職・セルフケアガイドブック』 櫻澤 博文／著 金剛出版 2016		498.8/サ
『従業員のメンタルヘルスを整えるストレスチェック制度の 実践』 松本 桂樹／編 中央経済社 2016		498.8/ジ
『産業精神医学&経営学の視点から見たストレスチェック活用術』 梅田 忠敬／著 日本法令 2016		498.8/ウ

※こころの病気に関する医学関連の本は、2階一般「21番」「22番」の棚にあります。

② ビジネス関連の本を探す

2階のエレベーターの裏側に、ビジネス関連の本を集めた「ビジネスコーナー」を設置しています。このコーナーの「J3番」の棚にも職場のメンタルヘルスに関する本があります。

本の情報	場所	請求記号
『Q&Aでわかるメンタルヘルスと労務管理の実務 労務担当者・管理監督者の必携ガイド』 岡田 良則／著 自由国民社 2016	2階 ビジネス コーナー	J336.4/オ
『休職・復職 適正な対応と実務』 渡邊 岳／著 労務行政 2016	「J3番」 の棚	J336.4/ワ

③ 労働関連の本を探す

労働法に関する本など、労働関連の本は、**2階一般「12番」**の棚にあります。

本の情報	場所	請求記号
『ここからはじまる早わかり労働安全衛生法 新版』 近藤 恵子／著 小林 浩志／著 中山 寛之／著 東洋経済新報社 2016	2階一般 「12番」 の棚	366.3/コ
『すぐに役立つ図解とQ&Aでわかるセクハラ・パワハラ・マタハラ をめぐる法律とトラブル解決法130』 加藤 知美／監修 三修社 2016		366.3/ス
『予防・解決職場のパワハラセクハラメンタルヘルス マタハラ・アカハラ・ストレスチェック・使用者責任・労災・防止 対策・復帰支援 改訂』 水谷 英夫／著 日本加除出版 2016		366.3/ミ

3. 雑誌を探す

趣味や暮らしに役立つ雑誌、タウン誌・週刊誌などは、「1階新聞雑誌コーナー」にあります。経済誌や商業関連の雑誌など、ビジネス関連の雑誌は、「2階ビジネスコーナー」にあります。以下に、長崎市立図書館所蔵の雑誌の一部をご紹介します。

雑誌の情報	内容	場所	請求記号
『こころの科学』 日本評論社	医療や心理、福祉に携わる方、その職域を目指す学生、「こころ」に関心のある方などを対象とした雑誌。	1階 新聞雑誌 コーナー	2-3
『企業実務』 日本実業出版社	中堅・中小企業の管理職や実務担当者向けに、実務情報を提供する専門誌。	2階 ビジネス コーナー	6-9
『OL manual』 研修出版	働く女性向けの雑誌。人間関係やビジネスマナーなど、働く女性の悩みや疑問の解決に役立つ情報を掲載。		6-9

4. 商用データベースを使って調べる

長崎市立図書館2階のパソコンコーナーでは、図書館が契約している商用データベースを無料でご利用いただけます。ご利用の際は、2階カウンターへお申し出ください。

データベース名	内容	場所
JRS 経営情報サービス	中小企業の経営に関する情報、実務マニュアルやビジネス文書の書式、業種業界動向などを調べることができるデータベース。「メンタルヘルス」に関する情報も収録されている。	2階 データベース用 パソコンコーナー

※上記以外にも、ビジネス関連の情報や新聞記事、法律や判例などを検索することができるデータベースもあります。データベースの情報は、1枚10円(A4サイズ・白黒)でプリントアウトが可能です。

5. インターネットを使って調べる

テーマに関連する機関のホームページをご紹介します。

(2017年3月現在)

① 厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」

URL：<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

こころの健康や病気に関する総合サイト。

メンタルヘルスやこころの病気についての情報、こころの病気になったときの治療や生活へのサポートなど、様々な情報が掲載されている。

② 厚生労働省（一般社団法人日本産業カウンセラー協会）

「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」

URL：<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

働く人のこころの健康のためのサイト。

働く人、その家族、または事業者向けに「どこに相談すればよいのか」、「どのように取り組めばよいのか」、「どのような支援があるのか」などの情報を提供している。

6. 関連する機関

テーマに関連する機関をご紹介します。開業時間、休業日などをご確認の上、ご利用ください。

(2017年3月現在)

「独立行政法人労働者健康安全機構 長崎産業保健総合支援センター」

URL：<http://www.nagasaki.johas.go.jp/>

住所：〒852-8117 長崎市平野町3番5号 建友社ビル3階

電話：095-865-7797 FAX：095-848-1177

7. レファレンスサービス（調べもの相談）について

2階レファレンスカウンターでは、図書館の資料やデータベースなどを使って、みなさまの調べもののお手伝いをいたします。

「調べていることがどの本に載っているかわからない」「本の探し方を教えてほしい」など、お気軽にご相談ください。

※ご質問の内容によっては、お答えできない場合もございます。あらかじめご了承ください。

