



メンタルヘルス（うつ病など） について調べる

この調べ案内は、特定の病院や治療法、薬をすすめるものではありません。病気の診断、治療や処方については、必ず専門の医師や病院におたずねください。図書やインターネットに記載されている情報は古くなっている場合があります。最新情報をご確認ください。

☆ 「メンタルヘルス」「うつ病」に関する本を探す

◆ 医学関係の本は、“49-”で始まる番号に分類されています。

〔主な分類〕・メンタルヘルス「4983」
・うつ病「4937」

※参考図書コーナーの事典類も活用を！

〔例〕『メンタルヘルス事典』

◆ 蔵書検索端末（OPAC）で検索することもできます。

フリーワード [例] メンタルヘルス

件名 [例] うつ病、精神衛生

※何でも調べる案内編②「図書館で調べよう～検索で探す～」も参考に！

☆ 「うつ病」とはどんな病気か調べる

◆ 「うつ病」を知るためには、次のような資料があります。

タイトル	著者	出版社	所在	背ラベル
ツレと貂々、うつの先生に会いに行く	細川貂々 & 大野裕	朝日新聞出版	1階	4937
うつにもいろいろあるんです。	牧野真理子 監修	オレンジページ	1階	4937
新型うつを知る本	福西勇夫・福西朱美 監修	アスペクト	1階	4937
女性のうつ病がわかる本	上島国利 監修 平島奈津子 編著	法研	1階	4937
うつ病	坪井康次 監修	高橋書店	1階	4937
うつ病のベストアンサー	大野裕・中山和彦・加藤忠史 監修	主婦と生活社	1階	4937

☆ 「自分でできること」「周りができること」を知る

◆症状と向き合うためには、次のような資料があります。

タイトル	著者	出版社	所在	背ラベル
こころが晴れるノート	大野裕 著	創元社	1階	4937
プチうつは「そうじ」で治す!	貝谷久宣 監修	実業之日本社	1階	4937

◆職場における対応については、次のような資料があります。

タイトル	著者	出版社	所在	背ラベル
ストレスチェック 導入・運用 サクセスガイド	岡田邦夫 著	メディカ出版	3階	4988
うつ病の人の職場復帰を成功 させる本	秋山剛 監修	講談社	1階	4988

☆ 新聞やインターネットで最新の情報を探す

◆中央図書館3階では、新聞のデータベースを検索することができます。3階窓口でお申し込みの上ご利用ください。

- [利用できる新聞データベース]・「聞蔵Ⅱ ビジュアル」(朝日新聞)
 ・「ヨミダス歴史館」(読売新聞)
 ・「日経テレコン21」(日本経済新聞)

※「うつ病」や「メンタルヘルス」に関するキーワードや、知りたい内容を入力して検索!

◆参考になるウェブサイト

◎厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

◎神戸市立医療センター中央市民病院 精神・神経科

「うつ病について」「双極性障害(躁うつ病)について」

<http://chuo.kcho.jp/original/psychology/mainsub/byouki/depexp.htm>

<http://chuo.kcho.jp/original/psychology/mainsub/byouki/bipolarexp.htm>

◆参考になる機関

◎神戸市こころの健康センター

<http://www.city.kobe.lg.jp/life/health/kokoro/index.html>



[住所] 神戸市中央区東川崎町1丁目3番3号 神戸ハーバーランドセンタービル9階

[代表電話番号] 078-371-1900 [FAX] 078-371-1811

[自殺予防とこころの健康電話相談] 078-371-1855(専用電話) [相談時間] 月~金 9:30~11:30、13:30~16:00

☆ 見つかりましたか?

わからないことがあれば、なんでも気軽に図書館員におたずねください。