

「職場のメンタルヘルス」の調べ方

最近・・・

- ・疲れやすい
 - ・疲れが残る
 - ・首や肩がこる
 - ・寝つけない
 - ・ぐっすり眠れない
 - ・人に言われたことが気になる
 - ・まわりの人の態度が気になる
 - ・イライラして怒りっぽくなる
 - ・苦悩を伴った気分の落ち込み
 - ・集中力がなくなる
 - ・仕事などを放り出したくなる
- など、こころの病気かも？と疑問に思う方、こころの病気とはなんだろう？と思う方々のための、資料や情報の調べ方をご案内します。

目次

- A.キーワード
- B.本で調べる
- C.データベースで調べる
- D.インターネットで調べる
- E.関連機関情報

A.キーワード

館内の検索機(OPAC)や図書館のホームページから資料を検索する時に便利なキーワードをご紹介します。検索結果のヒット数が多い時は、複数のキーワードを掛け合わせると絞り込むことができます。

「メンタルヘルス」、「心の病」、「心の健康」、「ストレスチェック」、「カウンセリング」、「うつ病」、「精神医学」、「精神衛生」、「労働衛生」、「働き方」、「過労」、「休業(休職)」、「職場復帰」、「労災認定」、「労災補償」など

B.本で調べる

基本的な事柄を調べるための資料や、白書など参考資料です。

書誌情報	請求記号	所蔵館	駅南棚番号
『メンタルケア用語事典』 石原 明・大橋 英寿・小嶋 秀夫/監修 メンタルケア協会 2007	HR146.8/メ	駅南(館内閲覧) 中央(館内閲覧)	7
『大切な人の心を守るための図解こころの健康事典』 町沢 静夫/著 朝日出版社 2008	H493.7/マ	駅南・中央	8
『ココロピルブック』 相田 くひを/著 社会評論社 2015	H493.7/ア	駅南・中央	8
『労働経済白書 平成29年版』 厚生労働省/編 勝美印刷 2017	J366.0/口 /17	駅南・行徳 中央(館内閲覧)	4
『厚生労働白書 平成29年版』 厚生労働省/編 日経印刷 2017	J498.1/コ /17	駅南・行徳 中央(館内閲覧)	5

当館所蔵の図書の一部をご紹介します。

検索キーワード例:「メンタルヘルス」「うつ」「精神衛生」「職場」など

書誌情報	請求記号	所蔵館	駅南棚番号
『職場のストレスチェック実践ハンドブック』 中島 明子・長谷川 崇/著 創元社 2016	H498.8/ナ	駅南・中央・行徳	9
『働く人のメンタルヘルス』 アドバンテッジリスクマネジメント/監修 日本経済新聞出版社 2017	H498.8/ハ	駅南・中央・行徳 信篤・平田	9
『すぐわかる自律神経の整え方』 主婦の友社/編 主婦の友社 2017	H493.7/ス	駅南・中央・南行徳	8
『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	H498.8/サ	駅南・中央・行徳	9
『最新労働安全衛生法のしくみ』 加藤 知美/監修 三修社 2016	J366.3/サ	駅南・中央	4

当館所蔵の健康関連雑誌です。

タイトル	出版社	刊行頻度	所蔵館	保存年限
こころの科学	日本評論社	隔月刊	駅南	3年
きょうの健康	NHK出版	月刊	全6館	2年(駅南)

※全6館...駅南、中央、行徳、信篤、南行徳、平田

上記以外にも駅南には闘病記のコーナー(棚10)がございます。こちらをあわせてご覧ください。また、駅南以外の市内図書館所蔵の資料は、取り寄せることができます。

D.データベースで調べる

館内に設置されているノートパソコンで、データベースを閲覧することができます。

●ヨミダス文書館 (読売新聞記事データベース)

読売新聞とTHE DAILY YOMIURI(英字新聞)の記事全文検索ができます。

検索結果例・・・【キーワード:メンタルヘルス】

「[就活ON!][常識でしょ]疲れ倍増」

2016/10/26 東京朝刊/朝W1/18頁/343文字/01段/図

●Westlaw JAPAN (法律総合オンラインベース)

法令、判例、文献情報から、必要な情報を検索できます。

検索結果例 【キーワード:メンタルヘルス】

裁判年月日 平成29年10月26日 **裁判所名** 東京高裁 **裁判区分** 判決

事件番号 平27(ネ)6308号 **事件名** 損害賠償請求控訴事件

裁判結果 一部容認 **文献番号** 2017WLJPCA10266002

事件の概要 うつ病の既往症がある市の職員が、職場でパワハラを受け、自殺するに至ったことにつき、市の安全配慮義務違反を認め、8割の過失相殺をした原審の判断を変更し、7割の過失相殺をした事例。

E.インターネットで調べる

インターネットで病気のことを調べたり、お近くの相談窓口などの情報が掲載されているサイトをご紹介します。なお、アドレス等は作成当時の情報です。変更されている場合があります。最新の情報でお調べください。

●こころの耳:働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 厚生労働省

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

●メンタルヘルス対策の総合窓口 千葉産業保健総合支援センター

<http://www.chibas.johas.go.jp/sien/index.html>

●メンタルヘルス登録相談機関 独立行政法人 労働者健康福祉機構

<http://www.johas.go.jp/Default.aspx?TabId=111>

F.関連機関情報

市内で労働問題や病気のご相談を受け付けている機関の情報をご紹介します。

●労働なんでも相談 市川市役所 総合市民相談課

労働災害、労働条件に関することや、社会保険の手続きの方法等、社会保険労務士の無料相談を受け付けています。

〒272-0023 千葉県市川市南八幡2-20-1 勤労福祉センター本館2階 集会室

毎月第1・3水曜日(8月及び2月を除く) 午後6時から午後8時まで

相談時間1人30分以内(予約者優先)

電話(予約):047-704-4131(午前9時から午後5時 土日祝日 年末年始を除く)

商工振興課 雇用労政グループ

●うつの心配相談

うつかもしれない...「眠れない」「食事がとれない」などの状態が続いている方、そのご家族の方のための窓口です。

精神保健福祉士、保健センター職員が相談に応じます(予約制)。

電話(予約):047-377-4511(保健センター健康支援課)

047-359-8785(南行徳保健センター)

千葉県では働く人のための相談窓口を開設しています。

●女性の労働問題の相談(千葉労働局雇用均等室)

職場内での男女差別・セクハラ・出産解雇・育休解雇・パートへの変更

電話:043-221-2307 月曜日～金曜日(祝日・年末年始除) 8時30分～17時15分

●男性のための総合相談(千葉県男女共同参画センター)

仕事や人間関係の悩み、ストレスなどを抱えている男性のための総合相談

電話:043-285-0231 火曜日・水曜日(祝日・年末年始除) 16時00分～20時00分

※一覧はこちら

千葉県 こころの健康、悩みなどの相談窓口

(<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/soudanitiran.html>)

市川市市川駅南口図書館 (指定管理者 ㈱ヴィアックス)

〒272-0033 市川市市川南1-10-1

I-Linkタウンいちかわ ザタワーズウエスト3階

TEL 047-325-6241