

「職場のメンタルヘルス」について調べる

いきいきと働き続けるには、自分の健康状態はもちろん、職場の環境や病気になった時のサポート体制が十分であることが必要です。自分や職場の仲間、家族が「こころの病気」になったとき、必要となる資料や情報の探しかたをご案内します。

◆◆◆ 調べるときのキーワード ◆◆◆

「メンタルヘルス」「心の病」「ストレスチェック」「うつ病」

「労働衛生」「働き方」「休職」「復職」「労災」など

1. 図書で調べる

(1) 基本的な情報を調べる

本の情報	請求記号	所蔵館	駅南棚番号
『基礎からはじめる職場のメンタルヘルス』 川上 憲人／著 大修館書店 2017	H498.8/カ	中央	
働く人の心の健康についての基礎知識と職場での必要な取り組みを紹介。管理職や人事労務担当者向け。			
『職場のメンタルヘルス入門』 難波 克行／著 日本経済新聞出版社 2013	H498.8/ナ	駅南	9
職場でのメンタルヘルス不調防止の対策、不調者の早期発見から休職・復職支援を具体的に解説。			

(2) 統計や白書を調べる

本の情報	請求記号	所蔵館	駅南棚番号
『厚生労働白書』 平成 29 年版（最新版） 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
『労働経済白書』 平成 30 年版（最新版） 厚生労働省／編 勝美印刷 2018	J366.0/ロ /18	駅南・行徳 中央（館内閲覧）	4
メンタルヘルスに関する国の取り組み、統計などの情報が記載されていることがある。			

(3) 治療・薬について調べる

本の情報	請求記号	所蔵館	駅南棚番号
『精神科・心療内科の上手なかかり方がわかる本』 渡辺 登／監修 講談社 2011	H493.7/セ	駅南・中央	8
自分に合う病院の選び方、医師との話し合い、治療の進め方など、心の病気の治療について詳しく解説。			
『精神科の薬がわかる本』 姫井 昭男／著 医学書院 2019	H493.7/ヒ	駅南・中央	8
精神科で使われる薬の特徴や副作用、患者からよく受ける質問への答えなどをわかりやすくまとめる。			

(4) ストレスチェックとメンタルケア

本の情報	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
「ストレスチェック制度」の導入・実践方法や、メンタルヘルス不調者が出たときの対応についても記載。			
『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
ストレスチェック制度の目的や活用法、企業の取り組み先進事例などを紹介。			
『よくわかる薬いらずのメンタルケア』 貝谷 久宣／監修 主婦の友社 2011	H493.7/ヨ	駅南・信篤	8
心の病気の種類や治療法、精神療法を解説し、薬に頼らなくても病気やトラブルを根本的に解決するメンタルケアの方法を紹介。周囲の人が患者を理解し支援する方法も知ることができる。			

(5) 労務管理、休職・復職

本の情報	請求記号	所蔵館	駅南棚番号
『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
メンタル不調で休職していた社員が仕事に復帰できるための段階的な対応の仕方を解説する。			
『最新労働安全衛生法のしくみ』 加藤 知美／監修 三修社 2016	H366.3/サ	駅南・中央	4
労働安全衛生法の概要と安全衛生管理体制の仕組みを解説。メンタルヘルス対策、ストレスチェックの説明もあり。			
『会社でうつになったとき』 所 浩代・北岡 大介／著 旬報社 2014	J366.1/カ	駅南・中央 行徳	4
うつ病になった時の解雇・退職、休職・復職のルール、病気の労働者を支える制度を具体的に解説。			

(6) 闘病記

本の情報	請求記号	所蔵館	駅南棚番号
『うつ…倒れる前のずる休み』 飯富 景昭／著 ブレーン出版 2005	H916/オ/ M03	駅南・行徳	10
うつ病の発症から、長期休職を経て退職し、社会復帰するまでの精神状態が詳しく書かれた闘病記。各章末に主治医の所見と処方薬も掲載。うつ病の人の心理がよくわかる一冊。			
『仕事休んでうつ地獄に行ってきた』 丸岡 いずみ／著 主婦と生活社 2013	H916/オ/ M03	駅南	10
地方の局アナからキー局の看板キャスターに転身。人生の階段を華麗に駆け上がっていたある日、突然始まったうつ地獄への転落。うつ病発症から、回復するまでの日々を綴った自伝的エッセイ。			

※駅南には病名ごとに分けられた闘病記のコーナー（棚 10）があります。

2. 雑誌で調べる

※ 当館所蔵の「医学・健康雑誌」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	N H K 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

3. データベースで調べる

駅南では、新聞・雑誌記事、法律や判例を検索できるデータベースがあります。館内に設置されたノートパソコンでご利用ください。有料でプリントアウトすることもできます。

データベース名	内容	検索結果例
日経テレコン 21	「日経新聞」「日経産業新聞」「日経MJ（流通新聞）」「日経プラスワン」などの記事を収録。1975 年からの見出しと一部の抄録、1981 年からは記事の全文検索ができる。また、企業・財務情報や各種の統計データの参照も可能。	【キーワード：メンタルヘルス】 「来春から法改正、残業時間規制など、産業医の面談、受けやすく一月 80 時間超で、通知必須に（ライフサポート）」 日本経済新聞 2018/10/31 夕刊 6 p 1804 文字
Magazineplus （日外アソシエーツ）	一般誌から専門誌、学術論文まで幅広く横断検索できる日本最大規模の雑誌記事データベース。	【キーワード：職場 ストレス】 「日米とも深刻 職場ストレス死：過労死、重責自殺、孤立無援…」 週刊東洋経済 6785 2018/04/14 p.50-51
聞蔵Ⅱビジュアル （朝日新聞データベース）	1979 年から 1989 年までの朝日新聞縮刷版の記事の表示、また 1985 年からの「朝日新聞」「週刊朝日」「アエラ」の記事のキーワード全文検索ができる。	【キーワード：職場 メンタルヘルス】 「(続・元気のひけつ) 職場ドック 働く環境を仲間たちと一緒に良くする」朝日新聞 2018/07/21 朝刊 (週末 be) 9p 864 文字

4. インターネットで調べる

テーマに関連する機関のホームページをご紹介します。

① 厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」

■ <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

こころの健康や病気、支援やサービスに関する web サイト。地域の相談先が検索できるほか、こころの病気への支援や助成の情報、国の政策や今後の方向性について知ることができる。

② 厚生労働省「こころの耳」

■ <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

「働く人」「家族」「職場の人」「支援者」に対して相談機関の案内、職場復帰取組事例、救済制度などを説明した web サイト。疲労蓄積度やストレスのセルフチェックもできる。

- ③ (独) 労働者健康安全機構 (千葉産業保健総合支援センター内) 「メンタルヘルス対策の総合窓口」

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

会社が社員に対して行うメンタルヘルス事業に対して情報提供や相談窓口を案内している。「職場におけるメンタルヘルス対策・過剰労働対策」(厚生労働省)、「事業場のメンタルヘルスサポートページ」(東京大学大学院医学系研究科 web サイト) などのリンクも掲載。

- ④ (独) 労働者健康安全機構 「メンタルヘルス登録相談機関」

■ <https://www.johas.go.jp/tabid/111/Default.aspx>

国の登録基準を満たしていることが確認された、労働者の心の健康に関する相談を受ける専門機関の一覧がある。このほか、メンタルヘルスに関する国の指針、通達などのリンクも掲載。

5. 相談窓口

労働問題や病気の相談を受け付けている窓口を紹介します。

(1) 市川市内の窓口

- ① 「労働なんでも相談」 市川市役所 商工振興課

労働時間、パワハラ、労働災害、社会保険の手続きなど、様々な労働問題について社会保険労務士が無料で相談に応じている。予約者優先。

予約・問い合わせ：047-704-4131 (午前9時～午後5時 土日祝日 年末年始を除く)

詳細は■ <http://www.city.ichikawa.lg.jp/res07/1112000073.html>

- ② 「うつ心の心配相談」 市川市 保健センター

「眠れない」「食事がとれない」など、うつの心配がある方、またはその家族の方を対象とした相談窓口。電話で予約後、精神保健福祉士、保健センター職員が面接で話を伺う。

予約：047-377-4511 (保健センター)、047-359-8785 (南行徳保健センター)

詳細は ■ <http://www.city.ichikawa.lg.jp/pub03/1111000209.html>

(2) 千葉県内の窓口

- ① 千葉県「こころの健康、悩みなどの相談窓口」

■ www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/soudanitiran.html

総合的な窓口として、県内の「精神保健福祉センター、いのちの電話」「健康福祉センター(保健所)」を案内するほか、専門的な窓口として、「男性(女性)のための相談窓口」「働く人の心の悩みに対する相談」など、目的別に県内の相談窓口を紹介している。

※このリストで紹介した以外の関連資料も所蔵しています。お探しの資料が見つからないときは、お気軽にレファレンスカウンターにお尋ねください。

市川市市川駅南口図書館
(指定管理者 (株)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 ウェスト 3 階
TEL 047-325-6241