

# 職場のメンタルヘルスの調べ方

働く人のメンタルヘルス対策は国の重要政策です。

そのため、平成27年度の改正労働衛生法によって、ストレスチェック制度が設けられました。人が生き生き働ける労働環境づくりと、職場におけるこころの健康づくりをサポートするため「職場のメンタルヘルスの調べ方」に関する資料や情報の探し方をご紹介します。

## 1. キーワードを考える

情報探索のポイントは、キーワードを考えることです。

メンタルヘルス、ストレス、産業医、労働相談、過労死、労働安全衛生、セルフケア  
カウンセリング、人間関係、精神疾患、うつ病、ストレスチェック、働き盛り…

## 2. 参考資料を使って調べる

①辞書や事典などの参考資料を使い、基本的な情報を調べてみましょう。

資料情報	請求記号	所蔵場所
『ストレス百科事典』丸善出版	R493.4/スト	参考コーナー
『ストレス科学事典』実務教育出版	R493.4/スト	
『現代精神医学事典』弘文堂	R493.7/ケン	

※Rが付いている資料は貸出できません。複写希望の場合はお申し込みください。

### ◇データベース

「ジャパンナレッジLib」…約50種類の辞事典のほか、「東洋文庫」などの叢書、「週刊エコノミスト」「会社四季報」などの雑誌から検索が可能です。

「JDreamⅢ」…国内外の医学・薬学・科学技術文献約6000万件を学協会誌、会議・論文集、予稿集などから検索できます。

6階インターネットコーナーでご利用いただけます。ご希望の方はお申し込みください。

## 3. 図書を探す

図書館の本はテーマごとに並んでいます。

請求記号(背表紙に貼ってあるラベル)を参考にして、資料を探してみましょう。

146.8：心理療法	493：内科学
159：人生訓	493.7：神経科学
336.4：人間関係	498.3：精神衛生
366：労働問題	498.8：労働衛生 産業衛生

徳島市立図書館内の検索端末(OPAC)や図書館公式ホームページ(<http://www.city.tokushima.tokushima.jp/toshokan/>)を利用して、当館が所蔵する資料を検索することができます。

一般図書

資料情報	請求記号	所蔵場所
『すぐに役立つ入門図解最新メンタルヘルスの法律問題と手続きマニュアル』三修社	336. 4/スク	一般室
『メンタル不調者のための復職・セルフケアガイドブック』金剛出版	498. 8/サク	
『この1冊でストレスチェックの基本と応用が分かる 法的視点と産業医の視点から』労働開発研究会	498. 8/スス	
『ストレスチェック制度担当者必携 より良い効果を上げるために』中央労働災害防止協会	498. 8/スト	

ビジネス支援図書

資料情報	請求記号	所蔵場所
『企業の健康対策の実務 経営戦略としての「健康経営」』労務行政	W336. 4/キキ/ ピンク	ビジネス支援 コーナー
『これならできる中小企業のメンタルヘルス・ガイドブック 主治医の探し方、ストレスチェックからリワークプログラムまで』金剛出版	W336. 4/コレ/ ピンク	
『職場のメンタルヘルス100のレシピ』金子書房	W336. 4/シヨ/ ピンク	
『中小企業必携労務対策マニュアル』清文社	W336. 4/チュ/ ピンク	
『最先端科学×マインドフルネスで実現する最強のメンタル なぜ、世界のエグゼクティブは心を鍛えるのか?』ダイヤモンド社	W498. 3/ツシ/ ピンク	
『ビジネスパーソンのための折れないメンタルの作り方』ディスカヴァー・トゥエンティワン	W498. 8/アイ/ ピンク	
『職場のメンタルヘルスケアと実践 ストレス対処のための運動・栄養・休養』講談社	W498. 8/タニ/ ピンク	
『「はたらく」を支える！女性のメンタルヘルス』南山堂	W498. 8/マル/ ピンク	
『キャリアを支えるカウンセリング 組織内カウンセリングの理論と実践』ナカニシヤ出版	W498. 8/ミチ/ ピンク	
『究極のモチベーション 心が折れない働き方』清流出版	W498. 8/ミナ/ ピンク	

※ビジネス支援コーナーの本は、請求記号（背表紙に貼ってあるラベル）を自己啓発・経営・仕事術（ピンク）就職・転職・資格（オレンジ）起業・創業・開業（黄）と3つの分類で色分けしています。

インターネットの検索サービスを利用すると、他の図書館が所蔵している資料を調べることもできます。

●徳島県内図書館横断検索 [https://www01s.ufinity.jp/tokushima/?page\\_id=179](https://www01s.ufinity.jp/tokushima/?page_id=179)

とくしまネットワーク図書館システム <http://www.library.tokushima-ec.ed.jp/nwlib/> から

「横断検索システム」、または徳島県立図書館 <http://www.library.tokushima-ec.ed.jp/> から

「県内図書館横断検索」へ。県内の公共図書館や大学図書館などの蔵書を検索できます。



徳島市立図書館キャラクター

「ひよタン」

●国立国会図書館サーチ <http://iss.ndl.go.jp/>

国立国会図書館、全国の公共図書館などの蔵書を検索できます。

●CiNii Books <http://ci.nii.ac.jp/books/>

全国の大学図書館などが所蔵している図書や雑誌の情報を検索できます。

## 4. 出版情報を確認する

これまでに出版されている書籍を確認しましょう。

資料情報	請求記号	所蔵場所
『出版年鑑』 出版ニュース社	R025. 1/シュ	参考コーナー 地下書庫

※Rが付いている資料は貸出できません。複写希望の場合はお申し込みください。

インターネットにも出版情報を確認できるサービスがあります。

●Books <http://www.books.or.jp/>

国内で発行され、現在入手可能な書籍を収録する書籍検索サイトです。

●honto <http://honto.jp/>

電子書籍と紙の書籍のハイブリッド型総合書店です。

## 5. 新聞記事を探す

最新の雑誌や新聞の記事からは、新しい情報を得ることができます。

次のような関連雑誌・新聞を所蔵しています。新聞は、古い記事もご覧いただけます。

### 新聞

徳島新聞	
原紙	過去1年分
徳島新聞データベース	昭和16(1941)年12月～(一部欠損あり)
マイクロフィルム	昭和19(1944)年6月～平成22(2010)年12月(一部劣化のため閲覧不可)

その他の新聞(日本経済新聞・日経流通新聞・フジサンケイビジネスアイほか)	
原紙	過去6カ月分
縮刷版(朝日新聞のみ)	昭和35(1960)年9月～

### ◇データベース

「朝日クロスサーチ」…1945年から本日までの朝日新聞朝刊・夕刊の記事や、雑誌「週刊朝日」「AERA」、現代用語事典「知恵蔵」からの記事検索が可能です。

「日経テレコン」…1975年以降の日経各紙のほか、ビジネス誌・一般誌・各種専門雑誌などに掲載された経済記事や国内の企業や人事情報などの検索が可能です。

6階インターネットコーナーでご利用いただけます。ご希望の方はお申し込みください。

## 6. 研究誌等や研究論文を探す

職場のメンタルヘルスに関連した研究論文などを探してみましょう。

### 研究誌

資料情報	請求記号	所蔵場所
『めんたる・へるす 2017年66号 働く人のストレスマネジメント』 徳島県精神保健福祉協会	T493/トク	六階書庫

※Tが付いているものは郷土資料で貸出できないものもあります。複写希望の場合はお申し込みください。

#### ●CiNii Articles <http://ci.nii.ac.jp/>

学術論文情報が検索できる論文データベースサービスです。

#### ●Google Scholar <http://scholar.google.co.jp/>

学術出版社、専門学会、大学などの論文、書籍、要約、記事が検索できます。

## 7. インターネットで調べる

インターネットを利用すると、簡単に情報を調べることができます。サイトの一例を挙げますので参考にしてください。6階インターネットコーナーをご利用いただけます。ご希望の方はお申し込みください。

#### ●みんなのメンタルヘルス <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>

厚生労働省が運営するこころの健康や病気、支援やサービスに関するウェブサイトです。病気や症状の説明や、医療機関、相談窓口、各種支援サービスについての紹介など、治療や生活に役立つ情報を分かりやすく提供しています。

#### ●こころの耳 <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

働く人のこころの健康のためのサイトです。働く人、その家族、または事業者の皆様向けに「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」などの情報を一元化して分かりやすく提供しています。

## 8. 類縁機関

#### ●独立行政法人 労働者健康安全機構メンタルヘルス登録相談機関 メンタルサポート徳島

<https://www.m-s-tokushima.jp/>

〒770-0942 徳島県徳島市昭和町 6-25 TEL:088-677-3500

#### ●独立行政法人 労働者健康安全機構 徳島産業保健総合支援センター

<https://www.tokushimas.johas.go.jp/>

〒770-0847 徳島県徳島市幸町 3-61 徳島県医師会館 3階 TEL:088-656-0330

#### ●公益財団法人 とくしま産業振興機構

<https://www.our-think.or.jp>

〒770-0847 徳島県徳島市南末広町 5-8-8 徳島経済産業会館 2階 TEL:088-654-0101

#### ●徳島県精神保健福祉センター

<https://www.pref.tokushima.lg.jp/ippanokata/kenko/shogai/fukushi/2013061800050>

〒770-0855 徳島県徳島市新蔵町 3-80 TEL:088-625-0610

#### ●厚生労働省 徳島労働局

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokushima-roudoukyoku/>

〒770-0851 徳島県徳島市徳島町城内 6-6 徳島地方合同庁舎 TEL:088-652-9142(労働相談用)