

# ストレスについて調べてみよう

パスタインダは、調べものの手引きです。テーマに沿った情報の探し方をご紹介します。ストレスについての資料・情報の探し方を紹介します。

## ◇◇◇◇◇ 関連するキーワード ◇◇◇◇◇

「ストレス」と一口に言っても、関連する分野は広いものです。インターネットや、図書館の蔵書検索では、いくつかのキーワードを使って検索することが情報を幅広く集めるコツです。

ストレス／メンタルヘルス／精神医学／精神科／神経症／精神衛生／心療内科／うつ／人間関係／社会心理学／児童心理学／カウンセリング／自殺予防

## ◇◇◇◇◇ 言葉の意味を確認しよう～入門的な情報源～ ◇◇◇◇◇

そもそもストレスって何？よく使われる言葉でも、意味が不明確な場合は「キーワード」を手がかりに百科事典、用語辞典を引いてみましょう。

書誌情報	背ラベルの番号	本の場所
『日本大百科全書』小学館		赤：社会科学
『現代用語の基礎知識』自由国民社	031/G4	赤：社会科学
『心理学辞典』有斐閣	140.3/シリ	黄：人文科学
『こころの医学事典』講談社	493.7/ココロ	緑：自然科学

## ◇◇◇◇◇ 本を探す ◇◇◇◇◇

本の探し方には、棚に行って直接本を見る、検索して本を探す方法があります。

### 1. テーマの本棚に行って探す

関連分野の分類番号

493.4 ストレス	緑 棚番号：8	493.7 神経科学. 神経医学	緑 棚番号：9	498.8 労働衛生	緑 棚番号：10
361.4 社会心理学	赤 棚番号：14	146 臨床心理学	黄 棚番号：4～5	371.4 児童心理学	赤 棚番号：18

分類番号とは？

図書 1 冊ごとの主題（テーマ）を表すもので、図書館ではこの番号順に本が並んでいます。

### 2. 検索端末で蔵書を調べる

○館内の検索端末で県立図書館・若狭図書学習センターの蔵書を調べることができます。資料の有無、本が貸し出し中かどうか、本の場所がわかります。

○福井県立図書館ホームページからも検索できます。

○貸出中の資料は予約できます。カウンターでお申し込みください。

検索した図書の一例

書誌情報	背ラベル番号	本の場所
『気持ち軽くなるストレス・コントロールの技術』根本橋夫／著 2009 年 PHP 研究所	493.4/社ト	緑 棚番号：8
『職場のメンタルヘルス相談室』菅佐和子／ほか著 新曜社 2005 年	498.8/シヨク	緑 棚番号：10

### 3. 他の図書館の蔵書を調べる

○「福井県内図書館総合目録」…福井県内の市町図書館の蔵書を調べることができます。館内検索端末（キーボード用）で見ることができます。

○「総合目録ネットワークシステム」…国立国会図書館、都道府県立図書館・政令指定都市立図書館の一部の蔵書を調べることができます。

○県立図書館・若狭図書学習センターにない資料は、リクエストできます。購入または他の図書館から借り受けして、できるだけ提供します。ただし、県立図書館の収集方針によりお応えできないものもあります。

## ◇◇◇◇◇ 雑誌・雑誌記事を探す ◇◇◇◇◇

### 1. 県立図書館で所蔵している関連雑誌

タイトル	出版社	場所
『こころの科学』	日本評論社	黄：棚番号2
『NHK きょうの健康』	日本放送協会	新聞雑誌コーナー
『心理学研究』	日本心理学会	黄：棚番号2
『壮快』	マイヘルス社	新聞雑誌コーナー
『日本医師会雑誌』	日本医師会	緑：棚番号2

### 2. 国内刊行雑誌を探す

○『雑誌新聞総かたろぐ』…現在刊行されている雑誌、新聞を調べられます。

県立図書館は、黄（人文科学）1番の棚に、若狭図書学習センターは、カウンターにあります。

### 3. 雑誌記事調べる

○「[国立国会図書館雑誌記事索引](#)」…国立国会図書館で所蔵する学術雑誌等を中心とした雑誌・論文記事を検索できます。

○「MAGAZINEPLUS」…一般週刊誌から学術雑誌まで幅広い分野の雑誌・論文記事検索ができます。館内の産業支援端末で見ることができます。

○「[CiNii](#)」…学協会刊行物・大学研究紀要・国立国会図書館の雑誌記事索引データベースなど、学術論文情報を検索の対象とする論文データベース・サービスです。

## ◇◇◇◇◇ 新聞記事を探す ◇◇◇◇◇

### 1. 新聞記事データベースで探す

○「[日経テレコン21](#)」…日経4紙（日経、日経産業、日経流通、日経金融）の新聞記事検索ができます。館内の産業支援端末で見ることができます。

### 2. 縮刷版で探す

○記事の日付がわかっている場合、縮刷版が便利です。県立図書館では、福井、朝日、中日、日経、毎日、読売の各縮刷版を所蔵しています。

## ◇◇◇◇◇ インターネットで探す ◇◇◇◇◇

キーワードを参考に、手がかりとなる単語やカテゴリーから関連サイトを検索しましょう。館内のインターネット端末で見ることができます。

### 1. 代表的なサーチエンジン

○Yahoo <http://www.yahoo.co.jp/> ストレスマネジメントのカテゴリーがあります。

○Google <http://www.google.co.jp/>

○Goo <http://www.goo.ne.jp/>

### 2. 主な関連サイト

○ホットサポートふくい <http://www.pref.fukui.jp/doc/kokoro-c/index.html>

福井県精神保健福祉センターのHPで、こころの相談やストレスチェックの紹介があります。

○ストレスケア・ドットコム <http://www.stresscare.com/> ストレスについての説明や対処法などの情報があります。

○自殺対策ホームページ <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html> 内閣府のページ。