

# ストレス

2015. 9. 10 改訂

## ◆◆◆◆◆ 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	請求記号	本のある場所
『日本大百科全書』小学館	031/ニ	社会科学 棚番号 1
『現代用語の基礎知識』自由国民社	031/G4	社会科学 棚番号 1
『心理学辞典』有斐閣	140.3/シソ	人文科学 棚番号 9
『こころの医学事典』講談社	493.7/ココロ	自然科学 棚番号 17

## ◆◆◆◆◆ 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

図書館の本には背表紙の下の方に、3段に分かれたシールが貼ってあります。このシールに書かれている番号を「請求記号」といいます。図書館の本は、この請求記号の1段目「分類番号」の数字が小さいものから大きいものへという順番で並んでいます。分類番号は、図書1冊ごとの主題(テーマ)を表すものです。このため図書館の本は、似たテーマの本が近くに並びます。

493.4 ストレス 自然科学:棚番号 16	493.7 神経科学.神経医学 自然科学:棚番号 17
498.8 労働衛生 自然科学:棚番号 19	146 臨床心理学 人文科学:棚番号 9

361.4 社会心理学 社会科学:棚番号 28	371.4 児童心理学 社会科学:棚番号 36
-------------------------------	-------------------------------

### 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、本が貸出中かどうか、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
『「考え方のクセ」を変えるとストレスはなくなる』認知行動療法でできるうつと不安のセルフケア 清水栄司／著 2014年 家の光協会 (請求記号:493.4/シミス 自然科学:棚番号 16)
『職場のメンタルヘルス入門』難波克行／著 2013年 日本経済新聞出版社 (請求記号:498.8/ナンハ 自然科学:棚番号 19)

### 3. 他の図書館の蔵書を調べる

#### ○「福井県内図書館総合目録」

<https://www.library-archives.pref.fukui.lg.jp/wo/cross>

…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。

#### ○「国立国会図書館サーチ」<https://ndlsearch.ndl.go.jp/>

…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。

#### ○「カーリル」<http://calil.jp/>

…自分がよく使う図書館を指定し、その図書館で本を持っているかどうかを調べられます。

## ◆◆◆◆◆ 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
『こころの科学』新聞雑誌コーナー
『心理学研究』新聞雑誌コーナー
『きょうの健康』自然科学:棚番号 23
『壮快』自然科学:棚番号 23
『日本医師会雑誌』自然科学:棚番号 23

### 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。

人文科学:棚番号 1にあります。

### 3. 雑誌記事を調べる

#### ○「国立国会図書館サーチ」

<https://ndlsearch.ndl.go.jp/>

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。館内のデータベース端末で見ることができます。

#### ○「CiNii Articles」

<http://ci.nii.ac.jp/>

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は、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/>

○Google <http://www.google.co.jp/>

#### 2. 主な関連サイト

##### ○ストレス対策

<http://www.pref.fukui.jp/doc/soudansyo/sutoresutyekku.html>

福井県総合福祉相談所のページです。ストレスチェック開催の紹介があります。

##### ○ストレスケア・コム

<http://www.stresscare.com/>

ストレスについての説明や対処法等の情報が 있습니다。

##### ○こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

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

～調べ方案内～

県立図書館で  
本を探す！

## ストレス

ストレスについての資料・情報の  
探し方を紹介します。

### 福井県立図書館

〒918-8113 福井県福井市下馬町 51-11

TEL 0776-33-8860

<http://www.library-archives.pref.fukui.lg.jp>