



～知っ得！読ん得？調べ得！～

こころの病気について調べる！

進学や、就職・転職のときなど環境が大きく変わる時期は、気付かない内にストレスが溜まってしまうことも多いと思います。心と向き合い、生活の質を高め、より良い生活を送りましょう！！

調べる前に知っとくと便利な情報！

☆情報を幅広く集めるには、キーワードが必要です。

- ・今回のキーワード・・・こころの健康、うつ病、ストレス、精神疾患、精神医学、メンタルケア、労働環境など

☆“請求記号”（本の背ラベルの番号）で効率よく資料を探すことができます。

- ・請求記号にKが付くものは郷土資料、Rが付くものは参考図書です。ともに所蔵している図書館内での閲覧になります。貸出ができる資料もございますので、カウンターにご相談ください。

- ・請求記号の二ケタ表記は児童書、三ケタ以上は一般書です。
- ・今回の請求記号・・・146（臨床心理学）、336.4（人間関係）、493.7（精神医学）など

☆インターネット情報は各図書館のインターネット端末でご覧いただけます。契約データベース以外のプリントサービスはご利用できません。

①事典類で調べる



所蔵館内でご覧ください。複写サービスが利用できます。

(白黒 1 枚 10 円・カラー 1 枚 50 円 カラーコピーは本館のみ)

書 名	著者・編集者	出 版 社	出 版 年	請 求 記 号
こころの医学事典	野村総一郎／編 樋口輝彦／編	日本評論社	2010	R493. 7/コ
現代精神医学事典	加藤敏／ほか編集	弘文堂	2011	R493. 7/ケ
ストレス学 ハンドブック	丸山総一郎／編	創元社	2015	R493. 49/ス
カウンセリング辞 典	氏原寛／ほか編集	ミネルヴァ 書房	2020	R146. 8/カ
カウンセリング 実践ハンドブック	松原達哉／編集	丸善	2011	R146. 8/カ
こころの問題事典	藤永保／監修	平凡社	2006	R140. 36/コ
ミレニアム精神医 学辞典	三村将／編 村松太郎／編	弘文堂	2025	R493. 7/ミ
精神医学歴史事典	エドワード・シ ョーター／[編]	みすず 書房	2016	R493. 7/シ

※書名の後に、著者名、出版社、出版年、[請求記号]で表記してあります。

②病気について調べる

『「心の不調」の脳科学』



加藤忠史／編 講談社 2025 年 [S493. 7/コ]

うつ、摂食症、睡眠障害、スマホ依存などの症状は「脳の変化」から生じている。テーマごとに最新の情報や、治療法についても紹介。索引あり。

『精神・心理症状学ハンドブック』

北村俊則／著 日本評論社 2022 年 [493. 72/キ]

精神・心理に関する症状学の入門書。精神医学を初めて学ぶ人も理解できるように分かりやすく記載している。

『精神医学ハンドブック』 山下格／著 日本評論社 2022 年 [493. 7/ヤ]

病気ごとに症状や原因、治療法が専門的に細かく解説している。付表に向精神薬の一覧表、巻末に索引あり。

『本人・家族のための精神医学ハンドブック』

大森哲郎／著 日本評論社 2024 年 [493. 7/オ]

心の病気について、本人・家族向けにわかりやすく解説している。

『これならわかる<スッキリ図解>精神保健福祉制度のきほん』

二本柳覚／編著 石井佳葉ほか／著 翔泳社 2023年 [369.28/ニ]

精神疾患による入院制度、福祉サービス、就労支援サービスなどについて見開き1ページに1つのテーマをわかりやすくまとめている。

③子どもや学生のメンタルヘルス

『学校メンタルヘルスハンドブック』

日本学校メンタルヘルス学会／編 大修館書店 2017年 [371.43/カ]

学校のメンタルヘルスについて、児童だけでなく、教職員、保護者の問題についても記載している。巻末に索引あり。

『子どもとあゆむ精神医学』 滝川一廣／著 日本評論社 2024年 [493.937/タ]

子どものこころの発達・発達障害について幅広く解説する。トラウマやこころの傷についても記述がある。

『子どもから大人への発達精神医学』

本田秀夫／著 金剛出版 2025年 [493.937/ホ]

発達精神医学の基礎から、神経発達症の臨床と研究、治療や支援についてまで解説する。

『14歳からの精神医学』

宮田雄吾／著 日本評論社 2021年 [Y49]

中学生に多い病気ごとに、症状・症例・背景や原因・解決方法を順番に記載している。

『大学生のこころのケア・ガイドブック』

福田真也／著 金剛出版 2017年 [377.9/フ]

児童期の問題・成人期の問題、両方の症状が出現する大学生の病状について、相談例を踏まえて記載している。

④職場のメンタルヘルス

『職場のメンタルヘルス・マネジメント』

川村孝／著 筑摩書房 2023年 [S498.8/カ]

合理的な働き方や、人の心の多様性・職場で見かける精神症状のほか、職場の制度についても解説している。

『職場のメンタルヘルスケア入門』

宮岡等／編集代表 医学書院 2023年 [498.8/シ/]

メンタルヘルスケアについて精神医学の知識に基づいて解説。未然防止、早期発見、クリニックの受診・通院、休務、復職、スタッフの教育等についても記載。



『職場のメンタルヘルス対策の実務必携 Q&A』

岡芹健夫／著 民事法研究会 2021 年 [336.48/材]

メンタルヘルスの職員に対しての対応や手続き、回復後の支援などを人事や管理者に向けて解説している。

『予防・解決職場のパワハラセクハラメンタルヘルス』

水谷英夫／著 日本加除出版 2020 年 [366.3/ミ]

パワハラ・セクハラ・マタハラによるメンタル不全、職場の対策などを Q&A や裁判の判例を用いて解説している。

⑤データベースで調べる

所沢図書館内のインターネット端末でご覧いただけるデータベースです。

- ★朝日新聞社「朝日新聞クロスサーチ」(1879 年～／本館・分館で利用可)
- ★読売新聞社「ヨミダス」(1874 年～／本館・分館で利用可)
- ★日本経済新聞社「日経テレコン」(過去 40 年分の記事/本館のみ利用可)
- ★国立国会図書館デジタルコレクション (本館・分館で利用可)

⑥インターネットで調べる

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター こころの情報サイト

医学的情報、医療・福祉・労働・年金等にわたる様々な社会的支援に関する情報、国の施策に関する情報を分かりやすく記載している。

【<https://kokoro.ncnp.go.jp/>】

厚生労働省 まもろうよ こころ

自殺対策の相談窓口をまとめ、電話や SNS に対応している。自殺防止の支援がわかるテキストや動画もある。

【<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>】

埼玉県 ひきこもり支援

埼玉県のひきこもり支援や、相談窓口・民間支援団体等の紹介をしている。条例も掲載あり。厚生労働省の「ひきこもり VOICE STATION」も紹介。

【<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/hikikomorishien.html>】

所沢市 こころの健康

代表的なこころの病や症状について記載している。所沢市が開催している、講座や情報交換の場の情報も記載している。

【<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/kenko/kokoronokenko/>】

公益社団法人 日本精神神経学会 こころの病気について

21 種類の病気を症状や治療法、家族や周囲の人間のサポート方法などを記載している。

【https://www.jspn.or.jp/modules/forpublic/index.php?content_id=32】