

県立図書館のくらしと仕事の困りごとサポート《ブックリストNO.12》

メンタルヘルス・ストレス

書名: [「最近、心が休まらない」と思ったとき読む本](#)
 著者: 石原/加受子 || 著 資料ID: 1007369877 請求記号: 146.8/I74
 出版社: KADOKAWA 出版年: 2014 配架区分: ビジネス1(一般)
 内容: 仕事・人間関係・将来・家事・介護…。息苦しいと思ったら、それは「心のサイン」です。その頑張り、ときには緩めて、ゆったりしてみましょう。日々の喜びを感じてシンプルになる生き方を紹介します。



書名: [管理職のためのメンタルヘルスマネジメント「ストレスチェック」義務化に対応!](#)
 著者: 亀田/高志 || 著 資料ID: 1007719105 請求記号: 336.48/KA33
 出版社: 労務行政 出版年: 2015 配架区分: ビジネス1(一般)
 内容: ストレスチェック制度の義務化により、すべての部下や従業員のストレスの状況やメンタルヘルスに心を配るよう求められる経営層や管理職に向けて、不調者対応、環境改善など、日常的な課題や問題を分かりやすく解説する。



書名: [図解結果を出す人がやっているストレスを味方につける方法!](#)
 著者: 相場/聖 || [著] 資料ID: 1007361817 請求記号: 498.8/A22
 出版社: ディスカヴァー・トゥエンティワン 出版年: 2014 配架区分: ビジネス1(一般)
 内容: ストレスコントロールはビジネスマン必須のスキル! ストレスタイプがわかる診断テストを紹介し、ストレス抽出法、内観法、丹田呼吸法、アファメーション法など、心を強くする27の方法を解説。書き込み式の診断テスト掲載。



書名: [日本で一番やさしい職場のストレスチェック制度の参考書](#)
 著者: 石見/忠士 || 著 資料ID: 1007574351 請求記号: 498.8/I94
 出版社: 労働調査会 出版年: 2015 配架区分: ビジネス1(一般)
 内容: 厚生労働省「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」のサイドブック。ストレスチェック制度のポイントや内容、活用事例等を解説する。マニュアルのPDFや様式例をダウンロードできるパスワード付き。



書名: [気づき力で変化をキャッチ ちょっと先読むメンタルヘルス](#)
 著者: 夏目/誠 || 著 資料ID: 1007707878 請求記号: 498.8/N58
 出版社: 中央労働災害防止協会 出版年: 2015 配架区分: ビジネス1(一般)
 内容: 社員のメンタルヘルス対応が責務になっている人や、産業看護職、衛生管理者、産業医に向けて、変化し続ける職場の様相やメンタルヘルスの全体像、それに対応する流れを解説する。『安全と健康』連載を書籍化。



書名: [会社、仕事、人間関係で「逃げ出したい」と思ったとき読む本](#)
 著者: 西多/昌規 || 著 資料ID: 1007327784 請求記号: 498.8/N81
 出版社: 幻冬舎 出版年: 2014 配架区分: ビジネス1(一般)
 内容: 3年後も今の会社で働けますか? 「野望」だけでなく、小さな希望も大切にする。苦手な上司のツボを押さえる…。ストレスや疲れと日々闘う人のために、頑張らなくてもうまくいく49のヒントを紹介する。



書名: [職場うつからあなたを守る本 産業医がすすめる「習慣を見直すストレスコントロール」](#)
 著者: 清治/邦章 || 著 資料ID: 1007369950 請求記号: 498.8/SE17
 出版社: 現代書林 出版年: 2014 配架区分: ビジネス1(一般)
 内容: 会社に行けなくなる前に自分でできることがあります。ストレスコントロールのための5つの鍵や、職場うつになったときの3つの対処法、職場うつにならない仕事のやり方を解説し、休職・復職についてアドバイスします。



書名: [マンガでやさしくわかるメンタルヘルス Mental Health](#)
 著者: 武藤/清栄 || 著 資料ID: 1007350588 請求記号: 498.39/MU93
 出版社: 日本能率協会マネジメントセンター 出版年: 2014 配架区分: ビジネス1(一般)
 内容: 心の仕組みから、ストレスの対処法、仕事や恋愛とメンタルヘルスの関係、伝える力、聞く力まで。6つのストーリーマンガとともに、ストレスに心が折れないための基礎知識を解説する。



書名: [世界一簡単!「ストレス」と上手につき合う方法 逃げない隠さないとらわれない](#)
 著者: 堀北/祐司 || 著 資料ID: 1007759507 請求記号: 498.39/H89
 出版社: 三笠書房 出版年: 2014 配架区分: シニアサポートコーナー
 内容: 「いい加減」を心得る、「心が穏やかになる食べもの」をリストアップする、「心地いい香り」で直接癒す。打たれ弱い著者が「クレーム対応の現場」で編み出した、一瞬で気持ちを切り替える具体的な63のコツを紹介する。



利用案内

- ★県立図書館は紹介している図書以外にも、多くの関連資料を所蔵し、貸出しています。
- ★県立図書館では判例タイムス・ジュリストなどの判例雑誌、法令・判例データベースや、沖縄タイムス・琉球新報、朝日新聞、読売新聞、日本経済新聞などの新聞データベースを利用することができます。
- ★貸出中の図書については、電話・ホームページから予約することができます。(県立図書館利用者カード保持者のみ)★当館で未所蔵の資料は、購入または他の図書館から借用して提供しています。(リクエスト・相互貸借サービス)

相談窓口のご案内

●電話相談窓口「こころほっとライン」(厚生労働省)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000095839.html>

こころほっとラインでは働く人のメンタルヘルス不調、ストレスチェック制度、過重労働による健康障害などの電話相談に対応しています。労働者やその家族、企業の人事労務担当者などが対象です。

専用ダイヤル:0120-565-455(通話料無料・携帯、PHSからもご利用可能)

受付日時:月・火 17:00~22:00、土・日 10:00~16:00(祝日、年末年始を除く)

●精神保健福祉相談(沖縄県保険医療部総合精神保健福祉センター)

<http://www.pref.okinawa.lg.jp/site/hoken/seishinhoken/documents/soudansinryouannai.html>

当センターでは、こころの電話相談、来所相談、精神科診療、専門相談外来を行っています。

※全相談窓口は、こころの電話相談からとなります。面談等は予約制です。

tel(相談専用回線):098-888-1450 ※相談無料、通話料は各自負担

相談日時:月・水・木・金(火、祝日、年末年始、慰霊の日を除く) 午前:9:00~11:30 午後:13:00~17:00

●事業者・上司のための相談(沖縄産業保健総合支援センター)

<http://www.sanpo47.jp/inquiry/>

事業場での職業病対策、作業のあり方など職場での健康問題や、「労働者の心の健康問題」の取組方など専門の相談員が助言いたします。※秘密厳守 無料でメール(上記HP)、電話、fax、面談での相談が可能

tel:098-859-6175 受付時間:13:00~17:00 fax:098-859-6176(24時間受付)

沖縄県立図書館

〒902-0064 沖縄県那覇市寄宮1-2-16 TEL 098-834-1218 FAX 098-834-8157

開館時間 平日 9:00~19:00 土日 9:00~17:00 休館日 火曜日、祝日、特別整理期間など

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。