



# 『こころの健康』の本を探すには

## ■ご自分で本を探すには

諫早市立図書館ホームページの資料検索 (Web OPAC) や、図書館内にある資料検索 OPAC でキーワードを入力し必要な本を絞り込み、請求記号・棚番号を手掛かりに本を探します。

※ここで紹介する資料や情報は、その内容をすすめたり保証したりするものではありません。

**医療情報については、常に最新の情報にあたり、医師や医療機関と相談する材料としてご活用ください。**

## 〈書籍紹介〉

### ●「メンタルケア・メンタルヘルス」などについて知りたい キーワードの例「セルフケア」「メンタル」

タイトル	著者・出版社・出版年	請求記号	所蔵館・棚
おうちメンタルケア入門	バスリクリニック/監修 主婦の友社 2021	498.39オ	西19 た58
心療内科医が教える家庭でできるセルフメンタルケア	山岡昌之/監修 徳間書店 2020	498.3シ	諫61 森3
どうする？家族のメンタル不調	井上智介/著 集英社 2022	493.76イ	諫60 西19 た57

### ●「育児のメンタルケア」について知りたい キーワードの例「育児」「うつ」

タイトル	著者・出版社・出版年	請求記号	所蔵館・棚
ママにいいこと大全	主婦の友社/編 主婦の友社 2020	599マ	諫2 西19 森12 飯盛 高来
マインドフルネス子育て法	山口創/著 清流出版 2018	599ヤ	諫2 た33

### ●「職場のメンタルケア」について知りたい キーワードの例「職場」「メンタル」「セルフケア」

タイトル	著者・出版社・出版年	請求記号	所蔵館・棚
よくわかる心のセルフケア	貝谷久宣/監修 主婦の友社 2019	493.72ヨ	諫60 西19 森3
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	498.8シ	た58

### ●「子どものこころの健康」について知りたい キーワードの例「カウンセリング」「生き方」「こころ」

	タイトル	著者・出版社・出版年	請求記号	所蔵館・棚
小学生	新・心が元気になる本 1~4	伊藤美奈子/監修 あかね書房 2022	146シ	た児1~6
	「どうせ自分なんて」と思う君に、知っておいてほしいこと	加藤隆行/文 名越康文/監修 小学館クリエイティブ 2023	146カ	諫児1 西児しらべ もの た児1~6
中高生	「みんなと違う」自分を大切にする方法	本田秀夫/著 KADOKAWA 2023	159.7ホ	諫T知 西T1 たT2 森T
	10代のためのココロとカラダの整え方	吉田誠司/監修 メイツユニバーサルコンテンツ 2022	498.3ジ	諫T知 西T1 森T 高来

SNS(LINE など)や  
チャットで相談

ホームページへ  
アクセスできます →

特定非営利活動法人  
あなたのいばしょ

24時間 365日  
無料・匿名

特定非営利活動法人  
東京メンタルヘルス・スクエア

年齢・性別を  
問わず相談可

厚生労働省ホームページ  
「まもろうよ こころ」

あなたの声を  
聴かせてください。

# 大切なのは誰かに話すことです。一人で悩まず、まずは気軽に相談してみましょ。

## 相談窓口一覧

長崎県 HP にも相談窓口があります。Q「**長崎県 相談窓口**」で検索

### 諫早市健康推進課

0957-22-1500 (月～金/祝日を除く) 8:30～17:00

心の健康づくりに関する相談や適切な相談窓口の紹介

### 県央保健所

0957-26-3306 (月～金/祝日・年末年始を除く) 9:00～17:45

心の健康・児童・思春期の問題行動・ひきこもり・高次脳機能障害・依存症などの精神相談

※精神科医師による専門相談は、予約制(随時受付)

### 長崎こども・女性・障害者支援センター

(精神保健福祉課)

095-846-5115 (月～金/祝日・年末年始を除く) 9:00～17:45

こころの健康・依存症(薬物・ギャンブル・アルコール)の相談

### こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

(月～金/祝日・年末年始を除く)

9:00～17:45、18:30～22:30

全国どこからでも共通の電話番号に電話すれば、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます

### 長崎いのちの電話

095-842-4343

(毎日) 9:00～22:00

(毎月第1・第3土曜日) 24時間

### よりそいホットライン

0120-279-338

24時間(年中無休)

電話、FAX、チャットやSNSによる相談に対応。どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します。

### こころの電話

095-847-7867

(月～金/祝日・年末年始を除く)

9:00～12:00、13:00～15:15

「悩みを聴く」ことに重点を置いた電話相談です。(医療機関などの紹介はおこなっていません)

### #いのち SOS

0120-061-338

(日、月、火、金) 24時間

(火、木、土) 6:00～24:00

「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」と感じている人のための、無料かつ秘密厳守の電話相談です。(自殺予防専門)

諫早市では、こころの健康づくりに関する情報や相談窓口を掲載した「こころの健康づくりガイドブック」を作成しています。

ストレスや睡眠、うつ病、ひきこもりに関する情報や対応の方法などのほか、市内の精神科医療機関や関係機関の相談窓口を掲載しています。諫早市HPからもダウンロードができます。

Q「**諫早市 こころの健康づくりガイドブック**」で検索



市役所や各支所・  
公民館・図書館の  
窓口に  
設置しています

## ■レファレンスカウンターでお手伝いします

諫早市立図書館では、調べもののお手伝いをします。「探している本が見つからない」

「どの本に載っているかわからない」「どうやって探せばいいのかわからない」など、

お気軽にご相談ください。

## ■他館の本も取り寄せることができます

予約・リクエストカードに必要事項を記入してカウンター職員にお渡しください。

資料検索 (Web OPAC) でもご予約できます。その場合、パスワードの登録が必要です。

諫早図書館 Tel (0957)23-4946

飯盛図書室 Tel (0957)48-0518

西諫早図書館 Tel (0957)26-8607

高来図書室 Tel (0957)32-2395

たらみ図書館 Tel (0957)43-4611

小長井図書室 Tel (0957)34-2972

森山図書館 Tel (0957)35-2001



公式ホームページ



公式 X(旧 Twitter)