



『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
心の病になった人とその家族が最初に読む本	広岡清伸/著 アスコム 2024	493.7 ヒ	西19 森3
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	498.3 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 2020	599 マ	諫2 西19 森12 飯 高
さよなら、産後うつ	村上寛/著 晶文社 2024	493.76 ム	諫60 西19 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
「ハラスメント」の解剖図鑑	宮本剛志/著 誠文堂新光社 2024	366.3 ミ	諫窓下 西2 た21 森6
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 森3

●「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」「うつ」

タイトル		著者・出版社・出版年	請求記号	所蔵館・棚
ティーンズ	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
	「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T 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T 森T 高T
保護者向	思春期の子の「うつ」がよくわかる本	船渡川智之/監修 大和出版 2024	493.93 シ	諫60 森3 た57 飯 高

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う。

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

電話、FAX、チャットやSNSによる相談に対応。ガイダンスで専門的な対応を選べます(外国語含む)。

こころの電話(長崎県)

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

(月～日) 24 時間

「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)

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・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」



■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

西諫早図書館 Tel (0957)26-8607

たらみ図書館 Tel (0957)43-4611

森山図書館 Tel (0957)35-2001

飯盛図書室 Tel (0957)48-0518

高来図書室 Tel (0957)32-2395

小長井図書室 Tel (0957)34-2972



公式ホームページ



公式 X(旧 Twitter)

