



ストレスについて調べてみよう

現代人の抱えるストレスの種類や原因はさまざまで、重大な病気に発展してしまう恐れもあります。「ストレス」について、調べてみましょう。

キーワード

ストレス / 対人ストレス / 環境ストレス / スレッサー / メンタルヘルス / 心労 / うつ病 / 不眠 / 自律神経失調症 / 生活習慣病 / トラウマ / 外傷後ストレス障害(PTSD) / 神経症 / リラックス

用語を調べよう

そもそも、「ストレス」って、何？言葉の意味やテーマの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、用語事典を引いてみましょう。

◆ 本学図書館所蔵の事典類(一例) ◆

| 資料情報 | 請求記号 | 配置場所 |
|---|--------------|------|
| 知恵蔵：朝日現代用語. 朝日新聞社 | R813.7/C 62 | 1階参考 |
| イミダス：情報・知識. 集英社 | 813.7/J 66 | 1階参考 |
| 現代用語の基礎知識. 自由国民社 | 813.7/G 34 | 1階参考 |
| ストレスの事典 / 河野友信,石川俊男編, 朝倉書店, 2005.10 | 493.49/Ka 96 | 1階参考 |
| 南山堂医学大辞典 第19版. 南山堂, 2006.3 | 490.3/I 23 | 1階参考 |
| 医学書院医学大辞典 / 伊藤正男, 井村裕夫, 高久史麿総編集. 医学書院, 2003.3 | 490.3/I 89 | 1階参考 |

図書を探そう

■ テーマの棚を探してみよう！

◆ 関連分野の分類記号 日本十進分類法 新訂9版より ◆

| 分類記号 | 項目 |
|--------|------|
| 493 | 内科学 |
| 493.49 | ストレス |
| 140 | 心理学 |

■ [OPAC](#) で調べてみよう！

◆ 本学図書館所蔵の図書(一例) ◆

| 資料情報 | 請求記号 | 配置場所 |
|---|---------------|-------|
| ストレスとはなんだろう：医学を革新した「ストレス学説」はいかにして誕生したか / 杉晴夫著. 講談社, 2008.6 | 491.349/Su 32 | 2階和図書 |
| ストレスの科学と健康 / 二木鋭雄編著. 共立出版, 2008.1 | 493.49/N 73 | 2階和図書 |
| ストレスに負けない生活：心・身体・脳のセルフケア / 熊野宏昭著. 筑摩書房, 2007.8 | 498.39/Ku 34 | 3階文庫 |
| 自分でできるストレス・マネジメント：活力を引き出す6つのレッスン / 島津明人, 島津美由紀共著. 培風館, 2008.7 | 498.8/Sh 46 | 2階和図書 |

- ◆ 本学に所蔵がない場合は、
[愛知学院大学・南山大学の図書館\(CAN加盟館\)](#) の所蔵を調べる
 ◆ CAN加盟館にも所蔵がない場合は、
[NACSIS WebCat](#)で他の図書館 の所蔵を調べる

雑誌・雑誌記事を探してみよう

■ 雑誌の探しかた

◆ 本学図書館所蔵のテーマに関する主な雑誌 ◆

| 雑誌名 | 所蔵年 |
|-------------------------------|-----------------|
| Medicina：内科雑誌メディチーナ. 医学書院. 月刊 | 2001-2009 (継続中) |
| からだの科学. 日本評論社. 季刊 | 1965-2009 (継続中) |
| 内科. 南江堂. 月刊 | 2006-2009 (継続中) |

■ 雑誌記事の探しかた

◆ 本学で利用できるデータベース ◆ (学内専用)

| データベース | 内容 |
|------------------------------|--|
| メディカル・オンライン | 医学会誌・学術専門誌を統合し、文献検索、アブストラクト閲覧、文献を全文提供する医学総合サイト |
| J-Dream II | 科学技術振興機構(JST)が提供する科学技術分野で国内最大のオンラインデータベース |
| CiNii | NII(国立情報学研究所)が提供する論文情報ナビゲータ |
| MAGAZINEPLUS | 一般誌から専門誌、大学紀要、海外誌紙まで収録した日本最大規模の雑誌・論文見出しデータベース |

◆ データベースから雑誌記事が検索できます(一例) ◆

| 記事情報 |
|--|
| 佐藤安子「大学生におけるストレスの心理的自己統制メカニズム--自覚的ストレスの高低による内的ダイナミズムの比較」『教育心理学研究』57(1) p. 38-48 (2009.3) (CiNii) |
| 桜木惣吉「ストレス感受性に関与する因子とストレス時の自律神経応答」『日本生理人類学会誌』13特別号2 p. 58-59 (2008.10) (J-Dream II) |
| 築山久一郎「職場環境ストレスによる高血圧発症の機序と職場高血圧の可逆性」『血圧』15(6) p. 491-495 (2008) (メディカル・オンライン) |

新聞記事を探してみよう

■ 新聞記事の探し方 (→[パスファインダー「新聞記事の調べかた」](#)も参考にしてください)

◆ 本学で利用できるデータベース ◆ (学内専用)

| データベース | 新聞 | 収録期間 |
|--|-----------|----------------|
| 聞蔵II ビジュアル for Libraries | 朝日新聞 | 1984年8月～当日朝刊 |
| 日経テレコン21 | 日本経済新聞ほか | 1975年～最新記事情報 |
| 中日新聞・東京新聞記事データベース | 中日新聞・東京新聞 | 1987年4月1日～当日朝刊 |

◆ データベースから新聞記事が検索できます(一例) ◆

| 記事情報 |
|---|
| 「(体とところの通信簿)職場のうつ 30代で増加、軽症でも深刻」朝日新聞. 夕刊. 2009年6月1日. p. 5 (聞蔵II ビジュアルfor Libraries) |
| 「若手社員のストレス原因、上司との関係最多—静岡経済研など調査。」日本経済新聞. 地方経済面(静岡). 2009年5月9日. p. 6 (日経テレコン21) |
| 「引きこもり 励ましも重圧」中日新聞.朝刊県内総合. p. 19 (中日新聞記事データベース) |

AV資料

◆ 本学図書館所蔵のビデオ・DVD (一例) ◆

| 資料情報 | 請求記号 | 配置場所 |
|---|---------------|-------|
| ストレスと生活習慣病のケア. ビデオ・パック・ニッポン, c2004 (VHS) | 492/Se 17/7 | 1階視聴覚 |
| 生体のしくみ Vol.13 / 医学映像教育センター制作 著作. 医学映像教育センター, c2004-c2006 (DVD) | 491/Se 19/13 | 1階視聴覚 |
| 心の健康とストレス対処 / 毎日EVRシステム制作. 大修館書店, c2003 (VHS) | 498/Ta 24/2-7 | 1階視聴覚 |

テーマに関連するWebサイト

■ 関連サイトの紹介

- ◆ **厚生労働省ホームページ** <http://www.mhlw.go.jp/>
労働者調査により、精神的ストレスなどの労働者健康調査の概況を説明しています。
- ◆ **ストレスと健康.com** <http://www.mh-guide.com/>
ストレスの原因、種類、症状などについて説明しており、ストレス度チェックも行えます。
- ◆ **ギャバ・ストレス研究センターホームページ** <http://www.gabastress.jp/>
ギャバ・ストレス研究センターとは、働く人のストレスを軽減し、生活の向上に寄与することを目的に設立された研究機関で、ギャバのストレス軽減作用を実験・検証し、その成果を発表しています。
- ◆ **健康工学研究センター** <http://unit.aist.go.jp/htrc/team/ment.html>
精神ストレス研究チームが重点課題の実験・成果を説明しています。

◆ 中部大学図書館にない資料を入手するには？
[愛知学院大学・南山大学の図書館\(CAN加盟館\)](#) の所蔵資料を借りる
[文献複写/相互貸借](#) を申請して文献または資料を取り寄せる
→ **レファレンスカウンター**までご相談ください