授業資料ナビゲータ(PathFinder)　　教養コア：生命コア(生命・発達・心理)

平成28年度(2016)　授業コード:G14B07101

心の健康と行動

火2 花澤寿先生・高橋浩之先生

キーワード：　大学生活　心の健康　喫煙・飲酒・薬物乱用　ストレス　自己管理　セルフ・エスティーム

☑ *←実際に利用した資料にはチェックをしましょう。*
★のついている図書は、授業期間中は本館N棟2階授業資料ナビコーナーにあります。

Web　授業のテーマに関連したデータベースやサイトです。

☐ Japan Knowledgeジャパンナレッジ　【 http://www.jkn21.com/ 】
→【学内限定】 学内PCからインターネットで使える百科事典です。『日本大百科全書』などの権威ある百科事典を引くことができます。上に挙げたキーワードで検索してみましょう。

☐ ヨミダス(読売新聞)　【 https://database.yomiuri.co.jp/rekishikan/ 】
→【学内限定】 東京本社発行紙面は1987年前後，地方版も2000年前後からの記事をまとめて検索できます。

☐ 聞蔵II(朝日新聞)　【 http://www.ll.chiba-u.jp/gakunai/dna-auto.html 】
→【学内限定】 本誌は1985年，AERAは1988年，週刊朝日ニュース面は2000年から検索可能です。

☐ アルコール症スクリーニングテスト(久里浜医療センター)　【 http://www.kurihama-med.jp/alcohol/index.html 】
→ KAST(久里浜式アルコールテスト)による飲酒問題の有無の判定などが掲載されています。

☐ アルコール健康医学協会　【 http://www.arukenkyo.or.jp/ 】
→ お酒と健康に関する情報，学術情報(論文要旨)などが紹介されています。

☐ アルコール薬物問題全国市民協会(ASK)　【 http://www.ask.or.jp/ 】
→ アルコールをはじめとする依存性薬物問題の予防に取り組むNPOのサイト。

☐ 厚生労働省の最新たばこ情報 : TOBACCO or HEALTH　【 http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html 】
→ たばこのリスクに関する情報，文献，統計データなどが紹介されています。

図書　本には、テーマに関する内容がまとめられています。授業のテーマをつかむにはまずはここから始めましょう。

☐ ステイ・クリーン : たばこ、酒、薬物とあなたの生き方 / 高橋浩之,平井慎二著　ぱすてる書房　1998
→ この授業の担当教員、高橋浩之先生の著作です。たばこ，酒，薬物の影響についてわかりやすくまとめてあります。
★【本館L棟3階A 498.32/SUT】

☐ 脳は眠らない : 夢を生みだす脳のしくみ / アンドレア・ロック著 ; 伊藤和子訳　ランダムハウス講談社　2009
→ 夢研究の歴史本です。多くの研究者が様々なアプローチで夢について研究してきた様子が，物語のように語られています。
★【本館L棟2階A 145.2/NOU】

☐ 食の精神病理 / 大平健著　光文社　2003
→ 精神科医による絵本をテキストにした食に関する洞察。気軽に読んでみてください。
★【本館L棟4階小型 493.7/SHO】

☐ 健康教育への招待 : 保健体育教師、養護教諭、学級担任のために / 高橋浩之著　大修館書店　1996
→ この授業の担当教員、高橋浩之先生の著作です。
★【本館K棟3階A 374.97/TA33】

☐ ストレスに負けない脳 : 心と体を癒すしくみを探る / ブルース・マキューアン，エリザベス・ノートン・ラズリー著 ; 桜内篤子訳　早川書房　2004
→ ストレスを感知する脳の働きに注目し，その機能が健康に与える影響について解説された「優れたストレスの入門書」です。第8-10章には，健康に過ごすにはどうしたらいいかも書かれています。
★【本館L棟3階A 493.49/SUT】

☐ セルフ・エスティームの心理学 : 自己価値の探求 / 遠藤辰雄，井上祥治，蘭千壽編　ナカニシヤ出版　1992
→ セルフ・エスティームの基礎と関連する研究について，多くの文献を整理しまとめられた図書。
★【本館L棟2階A 141.93/SER】

☐ 認知行動療法 / 坂野雄二著　日本評論社　1995
→ 認知行動療法の基本的発想や歴史を紐解き，臨床での問題や意義の理解を目的とした入門書。はしがきの冒頭に紹介されている論文は千葉大学学術成果リポジトリで閲覧することができます。山口，坂野「認知的行動療法に関する最近の研究」千葉大学教育学部研究紀要 第1部，Vol.30，15-25，1981
★【本館L棟2階A 146.8/NIN】

参考図書(辞書・事典等)　初めてのテーマは、百科事典や主題別の事典などでおおよその内容をつかみましょう。

☐ メンタルヘルス事典 : 心の健康大百科 / 上里一郎 [ほか] 監修　同朋舎メディアプラン　2005
【本館K棟2階参考 493.79/MEN】

理解を深めるために、以下の資料も見てみましょう　すべて図書館にあります。いろいろな本を手にとって、興味を広げ理解を深めましょう。

☐ 大学生のための禁煙講座 : 21世紀禁煙化社会から取り残されないために / 中井祐之著　牧歌舎
【本館L棟3階A 498.32/DAI】

☐ 飲酒の生理学 : 大虎のメカニズム / 梅田悦生著　裳華房　1997　ポピュラーサイエンス
【本館L棟3階A 498.3/U64】

☐ 薬物乱用防止の知識とその教育 / 石川哲也 [ほか] 編著　薬事日報社　2000
【本館L棟3階A 498.3/YAK】

☐ ストレス・マネジメント / F・マクナブ著 ; 祐宗省三監訳　北大路書房　1991
【本館L棟3階A 498.39/SUT】

☐ やさしい食事学 : 栄養学の視点から / 池本真二, 稲山貴代責任編集 ; 池本真二 [ほか] 共著　建帛社　2001
【本館L棟3階A 498.55/YAS】

☐ 快眠の科学 / 井上昌次郎編著　朝倉書店　2002
【本館L棟3階A 498.36/KAI】

☐ 眠らない : 不眠の文化 / エルンド・サマーズ-ブレムナー著 ; 関口篤訳　青土社　2008
【本館L棟3階A 498.36/NEM】

☐ 生体リズムと健康 / 若村智子編著　丸善　2008　京大人気講義シリーズ
【本館L棟3階A 498.3/SEI】

授業資料ナビゲータ(PathFinder)入口 (http://alc.chiba-u.jp/pathfinder/)
作成 : 千葉大学附属図書館