

## 心の健康と行動

金5 花澤寿先生, 高橋浩之先生, 岡田加奈子先生

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。
- 久里浜式アルコールテスト 【 <http://www.kurihama-alcoholism-center.jp/alcohol/kast.html> 】
- アルコール健康医学協会 【 <http://www.arukenkyo.or.jp/index.html> 】
- アルコール薬物問題全国市民協会(ASK) 【 <http://www.ask.or.jp/> 】
- 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> 】

**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  
★【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  
★【本館L棟2階A 145.2/NOU】
- 食の精神病理 / 大平健著 光文社 2003  
★【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  
★【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  
★【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  
★【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、以下の資料も見てください** 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。

### ■ 喫煙・アルコール・薬物

- 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・食事・睡眠

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】

### ■ 健康的な行動・自己管理

生体リズムと健康 / 若村智子編著 丸善 2008 【本館L棟3階A 498.3/SEI】

---

授業資料ナビゲータ(PathFinder)入口 (<http://www.ll.chiba-u.ac.jp/pathfinder/>)

作成：千葉大学附属図書館