

心の健康と行動

前期 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。

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【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。

☐ 新聞記事データベース : ヨミダス(読売新聞), 聞蔵II(朝日新聞)【学内限定】

→過去の新聞記事を検索できるデータベースは情報の宝庫です。

☐ 久里浜式アルコールテスト【<http://www.kurihama-alcoholism-center.jp/J-2-5.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、テーマに関連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。

★のついている図書は、授業期間中(4月～8月)は本館1階 授業資料ナビコーナーにあります。

☐ 『ステイ・クリーン : たばこ, 酒, 薬物とあなたの生き方』高橋浩之ほか著 ぱすてる書房 1998

★【本館閲覧室3階 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 伊藤和子訳 ランダムハウス講談社 2006

★【本館閲覧2階 145.2/NOU】

☐ 『食の精神病理』大平健 光文社新書 2003

★【本館閲覧室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 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。

★【本館閲覧室3階 374.97/TA33】

☐ 『ストレスに負けない脳』ブルース・マキューアンほか著 早川書房 2004

★【本館閲覧室3階 493.49/SUT】

☐ 『セルフ・エスティームの心理学 : 自己価値の探求』遠藤辰雄ほか編 ナカニシヤ出版 1992

★【本館閲覧室2階 141.93/SER】

☐ 『認知行動療法』坂野雄二 日本評論社 1995

★【本館閲覧室2階 146.8/NIN】

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』中井祐之著 牧歌舎, 星雲社(発売) 2006

【本館閲覧室3階 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

【本館閲覧室3階 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

【本館閲覧室3階 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

【本館閲覧室3階 498.39/SUT】

□『やさしい食事学：栄養学の視点から』池本真二ほか共著 建帛社 2001

【本館閲覧室3階 498.55/YAS】

□『快眠の科学』井上昌次郎編著 朝倉書店 2002

【本館閲覧室3階 498.36/KA1】

□『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

【本館閲覧室3階 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

【本館閲覧室3階 498.3/SEI】

参考図書

主題別の専門事典もあります。わからない用語などを調べましょう。

□『メンタルヘルス事典：心の健康大百科』増補新訂版 上里一郎 [ほか] 監修 同朋舎メディアプラン
2005

【本館参考 493.79/MEN】

My Book List & Keywords

自分で見つけた図書や、実際に使った検索キーワードなどをメモしましょう。

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

本や論文を探す方法 (<http://www.ll.chiba-u.ac.jp/pathfinder/pfsearch.html>)

作成：千葉大学附属図書館 2011.4.1