

セルフマネジメントの調べ方

「セルフマネジメント」とは、目標の達成や自己実現のために自分自身を管理することを言います。自分を知り心身を安定させ、能力を高めるための「セルフマネジメント」に関する資料や情報の探し方をご紹介します。

1. キーワードを考える

情報探索のポイントは、キーワードを考えることです。

自己管理、自己啓発、自己実現、思考、目標、健康、キャリアデザイン、ストレス、マネジメント
マインドフルネス、モチベーション、メンタルヘルス、回復力、レジリエンス、アンガーマネジメント…

2. 参考資料を使って調べる

辞書や事典などの参考資料を使い、基本的な情報を調べてみましょう。

| 資料情報 | 請求記号 | 所蔵場所 |
|---------------------------------|-----------|--------|
| 『労働経済白書 令和5年版』厚生労働省, 日経印刷, 2023 | R366/ロウ | 参考コーナー |
| 『労働総覧 令和6年版』労働法令協会, 労働法令, 2023 | R366.1/ロウ | |
| 『健康心理学事典』日本健康心理学会, 丸善出版, 2019 | R490.1/ケン | |

※Rが付いている資料は貸出できません。複写希望の場合はお申し込みください。

◇データベース

「ジャパンナレッジ Lib」…70以上の辞事典のほか、「東洋文庫」などの叢書、「週刊エコノミスト」
「会社四季報」などの雑誌の検索が可能です。

「JDreamⅢ」…国内外の医学・薬学・科学技術文献約7000万件を学協会誌、会議・論文集、予稿集など
から検索できます。

6階インターネットコーナーでご利用いただけます。ご希望の方はお申し込みください。

3. 図書を探す

図書館の本はテーマごとに並んでいます。

請求記号(背表紙に貼ってあるラベル)を参考にして、資料を探してみましょう。

146.8:心理療法 159:人生訓, 教訓 335:企業, 経営 336:経営管理
336.2:生産性, 能率 336.4:労務管理, 人間関係 366:労働経済, 労働問題
366.2:キャリアデザイン 366.3:労働条件 366.9:労働心理学 498.8:労働衛生, 産業衛生

徳島市立図書館内の検索端末(OPAC)や図書館公式ホームページ

(<https://www.city.tokushima.tokushima.jp/toshokan/>)を利用して、当館が所蔵する資料を検索することができます。

一般図書

| 資料情報 | 請求記号 | 所蔵場所 |
|---|------------|-------------|
| 『アンガーマネジメント』 戸田久実, 日本経済新聞出版社, 2020 | S336. 4/トタ | 一般室 六階書庫 |
| 『職場のメンタルヘルス・マネジメント』 川村孝, 筑摩書房, 2023 | S498. 8/カワ | |
| 『一番大切なのに誰も教えてくれないメンタルマネジメント大全』 ジュリー・スミス, 河出書房新社, 2023 | 146. 8/スミ | |
| 『アンラーン 人生 100 年時代の新しい「学び」』 柳川範之ほか, 日経 BP, 2022 | 159/ヤナ | |
| 『マネジメント 課題、責任、実践 上』 P. F. ドラッカー, ダイヤモンド社, 2008 | 336/トラ | |
| 『すぐ動けない人のための時間割仕事術』 藤井孝一, 朝日新聞出版, 2021 | 336. 2/フシ | |
| 『どこでも成果を出す技術』 沢渡あまね, 技術評論社, 2022 | 336. 4/サワ | |

ビジネス支援図書

| 資料情報 | 請求記号 | 所蔵場所 |
|--|----------------|------------------------|
| 『自分を成長させる極意』 P. F. ドラッカー, ダイヤモンド社, 2016 | W159. 4/シフ/ピンク | ビジネス支援 コーナー 地下書庫 |
| 『新時代を生き抜く越境思考』 沢渡あまね, 技術評論社, 2022 | W336/サワ/ピンク | |
| 『今のまま働き続けていいのか一度でも悩んだことがある人のための新しいキャリアの見つけ方』 有山徹, アスコム, 2022 | W366. 2/アリ/黄 | |
| 『リスクリング 実践編』 後藤宗明, 日本能率協会マネジメントセンター, 2023 | W366. 2/コト/ピンク | |
| 『スタンフォード式人生デザイン講座 仕事篇』 ビル・バーネットほか, 早川書房, 2022 | W366. 2/ハネ/ピンク | |
| 『仕事で折れない心の作り方』 名越康文, アルファポリス, 2021 | W366. 9/ナコ/ピンク | |
| 『基礎からはじめる職場のメンタルヘルス』 川上憲人, 大修館書店, 2021 | W498. 8/カワ/ピンク | |
| 『職場ではぐくむレジリエンス』 松井知子ほか, 金剛出版, 2019 | W498. 8/シヨ/ピンク | |

※ビジネス支援コーナーの本は、請求記号（背表紙に貼ってあるラベル）を自己啓発・経営・仕事術（ピンク）就職・転職・資格（オレンジ）起業・創業・開業（黄）ビジネスの法律・法務（青）の4つの分類で色分けしています。

インターネットの検索サービスを利用すると、他の図書館が所蔵している資料を調べることもできます。

●徳島県内図書館横断検索

https://www-uf01.ufinity.jp/cassV3/cassrh.do?sc_locale=ja&tenantId=tokushima

とくしまネットワーク図書館システム <https://library.bunmori.tokushima.jp//nwl/lib/>から

「横断検索システム」、または徳島県立図書館 <https://library.bunmori.tokushima.jp/>から

「県内図書館横断検索」へ。県内の公共図書館や大学図書館などの蔵書を検索できます。

●国立国会図書館サーチ <https://ndlsearch.ndl.go.jp>

国立国会図書館、全国の公共図書館などの蔵書を検索できます。

4. 出版情報を確認する

これまでに出版されている書籍を確認しましょう。

●Books 出版書誌データベース <https://www.books.or.jp/>

国内で発行され、現在入手可能な書籍を収録する書籍検索サイトです。

●honto <https://honto.jp/>

電子書籍と紙の書籍のハイブリッド型総合書店です。

5. 雑誌・新聞記事を探す

最新の雑誌や新聞の記事からは、新しい情報を得ることができます。当館では次のような関連雑誌・新聞を所蔵しています。新聞は、過去の記事やデジタル化資料もご覧いただけます。

雑誌

| THE21・日経ビジネス・PHP・ビジネス法務・Forbes JAPAN（フォーブスジャパン）ほか | |
|---|-------|
| 月刊誌 | 過去1年分 |
| 週刊誌 | 過去6カ月 |

※最新号以外は貸出できます。バックナンバーの保管期間は、月刊誌が1年、週刊誌が6カ月です。

新聞

| 徳島新聞 | |
|-------------|---|
| 原紙 | 原則過去1年分 |
| 徳島新聞デジタル化資料 | 昭和16(1941)年12月～(一部欠損あり) |
| マイクロフィルム | 昭和19(1944)年6月～平成22(2010)年12月(一部劣化のため閲覧不可) |

| その他の新聞（日本経済新聞・日経産業新聞 ほか） | |
|--------------------------|----------------|
| 原紙 | 過去6カ月分 |
| 縮刷版（朝日新聞のみ） | 昭和35(1960)年9月～ |

※古い原紙や徳島新聞デジタル化資料を閲覧・複写希望の場合はお申し込みください。

◇データベース

「朝日新聞クロスサーチ」…1985年から本日までの朝日新聞の朝刊・夕刊の記事や、雑誌「週刊朝日」「AERA」、現代用語事典「知恵蔵」からの記事検索が可能です。

「日経テレコン」…1975年以降の日経各紙のほか、ビジネス誌・一般誌・各種専門雑誌などに掲載された経済記事や国内の企業や人事情報などの検索が可能です。

「国立国会図書館デジタル化資料送信サービス」

… デジタル化した資料のうち、インターネット公開している資料約50万点に加えて、絶版等の理由で入手が困難な資料約150万点を全国の図書館で利用できる「図書館向けデジタル化資料送信サービス」で提供しています。

6階インターネットコーナー、専用席にてご利用いただけます。ご希望の方はお申し込みください。

6. 研究誌等や研究論文を探す

セルフマネジメントに関連した研究論文などを探してみましょう。

- CiNii Research <https://cir.nii.ac.jp/>

文献だけでなく、研究データやプロジェクト情報が外部連携機関から横断検索できます。

- Google Scholar <https://scholar.google.co.jp/>

学術出版社、専門学会、大学などの論文、書籍、要約、記事が検索できます。

7. インターネットで調べる

インターネットを利用すると、簡単に情報を調べることができます。サイトの一例を挙げますので参考にしてください。6階インターネットコーナーをご利用いただけます。ご希望の方はお申し込みください。

- こころの情報サイト <https://kokoro.ncnp.go.jp/>

こころの健康づくりに関する情報と医学的情報、医療・福祉・労働・年金等にわたる様々な社会的支援に関する情報、国の施策に関する情報が総合的に提供されています。

- こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

働く方、家族の方、事業者の方、部下を持つ方、支援する方、それぞれの立場でセルフケアやメンタルヘルスなどの幅広い知識や対応策が紹介されています。動画で学べる講座や、ストレスチェック、ポジティブシェアリング、専門の相談機関・相談窓口なども掲載されています。

- まもろうよ こころ <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

悩みや不安を抱えて困っているときに、電話・SNS などご希望の窓口を選んで話せる厚生労働省のサイトです。「支援情報検索サイト」にて悩み別、方法別、地域別に相談窓口を検索することもできます。

- キャリア形成・学び直し支援センター <https://carigaku.mhlw.go.jp/>

仕事でのやりがいや目標の整理、新たな知識を身につけキャリアやスキルの幅を広げたい、今後のキャリアについて不安がある、ワークライフバランスについて悩んでいるなど、現在お仕事をされている方を対象に支援を実施しています。

8. 類縁機関

- 公益財団法人 とくしま産業振興機構 <https://www.our-think.or.jp>

〒770-0865 徳島県徳島市南末広町 5-8-8 徳島経済産業会館 TEL:088-654-0101

- 厚生労働省 徳島労働局 <https://jsite.mhlw.go.jp/tokushima-roudoukyoku/>

〒770-0851 徳島県徳島市徳島町城内 6-6 徳島地方合同庁舎 TEL:088-652-9142 (労働相談用)

- 独立行政法人 労働者健康安全機構 徳島産業保健総合支援センター

<https://www.tokushimas.johas.go.jp/>

〒770-0847 徳島県徳島市幸町 3-61 TEL:088-656-0330

- 独立行政法人 労働者健康安全機構 メンタルヘルス登録相談機関

メンタルサポート徳島 <https://www.m-s-tokushima.jp/>

〒770-0942 徳島県徳島市昭和町 6-25 TEL:088-677-3500



徳島市立図書館キャラクター

「ひよタン」