

資料提供	
平成23年2月18日	
担当 (担当者)	県立図書館 (松田)
電話	26-8155

## 鳥取県立図書館健康情報サービス講演会「心もメンテナンスしよう」 の開催について

自己責任型の社会に激変する中、借金、パワハラ、セクハラ、離婚、病気等の様々な要因が絡んで心の病気が増えています。県立図書館ではメンタルヘルス関連の図書が多く貸し出されており、資料相談にも利用者の生活トラブル解決やメンタルヘルス等に関する問い合わせが多く寄せられています。また図書館では専門機関と連携して各種相談会(「心の健康と暮らしの法律相談」「産業カウンセラーによる休日相談会」等)を開催して好評を得ていますが、図書館がメンタルヘルスに活用できるとは十分に認識されていないのが現状です。

そこで、図書館が心の癒しの場として、また生活上の悩みを解決する入り口として、メンタルケアや自殺防止に役立つことを一人でも多くの方にお伝えすることを目的に、下記のとおり講演会を開催します。

### 記

#### 1 内 容

##### (1) 図書館活用紹介(15分程度)

「図書館活用法～メンタルヘルス編～」(鳥取県立図書館)

##### (2) 講演(講演1時間30分程度、質疑応答10分程度)

「心もメンテナンスしよう～“いつもと違う”と感じたときにできること～」

鳥取県福祉保健部参事監兼鳥取県立精神保健福祉センター所長 原田 豊 氏

##### (3) 「メンタルヘルス」等図書展示・資料提供(1階 通路)

- ・メンタルヘルス関連の図書を展示・貸出
- ・「調べ案内」「ブックリスト」などの提供
- ・労働、生活に関する法律問題の情報。

2 開催日時 平成23年2月27日(日)午後2時～4時

3 対 象 一般(定員100名)

4 会 場 鳥取県立図書館 大研修室(2階)

5 主 催 鳥取県立図書館

6 共 催 鳥取県立精神保健福祉センター

# 心も

# メンテナンスしよう



日 時：平成23年2月27日（日）

午後2時～4時

会 場：鳥取県立図書館 大研修室

定員：100名（参加無料・申込不要）

仕事や家庭などあらゆる場面で  
乗り越えることが難しい出来事に直面したとき、  
こころやからだが疲れきってしまうことがあります。  
大切な人のからだに不調があらわれ、  
日常生活に大きな支障をきたすようになったとき、  
まわりの人にできることは何かを考えます。

最近、思い当たることは  
ありませんか・・・？

- 一日中気分が沈んでいる
- 食欲がない
- 眠れない
- 力がわかない
- 集中できない
- 考えがまとまらない
- すぐに疲れる
- 仕事を休みがちになる

【図書館活用紹介】午後2時～

「図書館活用法～メンタルヘルス編～」

講師：鳥取県立図書館職員

【講演】午後2時20分～

「心もメンテナンスしよう～“いつもと違う”と感じたときにできること～」

講師：原田 豊氏

（鳥取県立精神保健福祉センター所長）

主 催 鳥取県立図書館

問い合わせ 電話 (0857)26-8155  
ファクシミリ (0857)22-2996  
電子メール toshokan@pref.tottori.jp

共 催 鳥取県立精神保健福祉センター

