

電子ブックの紹介

スマートフォンやPCから読める電子ブックをご紹介します。この機会にぜひ利用してみてください。

♥ LibrariE (神戸女学院大学電子図書館)

※LibrariE は図書館ホームページからアクセス可(要ログイン)

♥ KinoDen (紀伊國屋書店)

※OPAC で検索が可能ですが、学外からアクセスする際は GlobalProtect へのサインインが必要です。(詳しくは、右記の「KinoDen 閲覧方法」または図書館のホームページをご確認ください。)

☆何か分からないことがあれば館員にお尋ねください。

女性の健康とライフスタイル(LibrariE)

「女性の健康とライフスタイル」について、企業人と大学生の多様な視点で考える。「ヘルスケアビジネスを創る」「大学におけるキャリア教育」など全7本の論文を収録。



図解眠れなくなるほど面白いストレスの話 (LibrariE)

ストレスフリーな人生はつくれる！
ストレスの正体やその特性、心体への影響や関わりから、ストレスをためないテクニックや軽減する工夫、上手にコントロールする方法までを、精神科医が図表を交えてわかりやすく解説する。



〈LibrariE より引用〉

<https://web.d-library.jp/kcl/g0101/top/>

かぐわしき植物たちの秘密(KinoDen)

最新の研究で分かった植物の香りのすごさ！
アロマオイルなど、植物から作り出す香りには様々な効果・効能があります。なぜ、植物は香るのか？そして、なぜそれがヒトの心と体に作用するのか？
ベストセラー『植物はすごい』(中公新書)の植物学者と気鋭の脳神経学者のコラボによる植物ノンフィクション。キモクセイやバラ、シソ、ユズなど、なじみのある植物たち全63種類に関して、最新の研究成果に基づき解説します。

大学生のストレスマネジメント(KinoDen)

学業の悩みから生活習慣の乱れ、恋愛と性の問題まで、大学生活で直面するストレス事態への対処法を網羅的に解説。メンタル面での対処だけでなくトラブル時に役立つ社会制度も多数紹介。豊富な事例と実践的な解説で全大学生必読の1冊。

女性の世界地図(KinoDen)

世界の女性はどこでどのように活躍し、抑圧され、差別され、生活しているのか。グローバル化、インターネットの発達等の現代的テーマも盛り込み、ますます洗練されたカラフルな地図とインフォグラフィックによって視覚的にあぶり出す。好評既刊『地図でみる世界の女性』の改訂版。オールカラー。

〈KinoDen より引用〉

<https://kinoden.kinokuniya.co.jp/product/index.html>

KinoDen 閲覧方法

学内からのアクセス

1. 図書館ホームページを開く
※Microsoft Edge 推奨
(<https://kclib.kobe-c.ac.jp/>)
2. 蔵書検索の検索ボックスに書名を入れて検索
3. 検索結果より該当する本のタイトルをクリック
4. 画面下部のリンクをクリック
(<https://kinoden...>)
5. 右上の「閲覧開始」ボタンをクリック
6. 見終わったらブラウザを閉じる

学外からのアクセス

1. VPN 接続を行う(接続方法は図書館ホームページ左下「広報・その他：VPN 接続(学外からのアクセス)について」をご確認ください。)
2. 図書館ホームページを開く
※Microsoft Edge 推奨
(<https://kclib.kobe-c.ac.jp/>)
3. 以下、上記「学内からのアクセス」の手順2～6と同じ

おすすめサイト・団体一覧

「自分の力だけではどうすることもできない」「誰かに相談したいけれど家族や知人には言いづらい」といった悩みを抱えた際に、情報収集・専門家への相談ができるサイトおよび団体をご紹介します。

一部サイトには、自分だけでなく家族や周りの人のSOSに気づいた場合にも役立つ情報が掲載されていますので一度覗いてみてください。

♡ 関西いのちの電話

<https://www.kaindnew.com/>



いろいろな人生の相談ごとや助けを求めている人たちが、電話をかけてもらえるようにという願いからスタートしたと言われているボランティア団体です。※下記の番号には24時間いつでも電話をかけられます。(フリーダイヤルの情報についてはWebをご参照ください。)

☎ 06-6309-1121

♡ まもろうよ こころ(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。

自殺対策やゲートキーパー[※]についても知ることが出来ます。

※悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のこと。

♡ 法テラス

<https://www.houterasu.or.jp/>



国によって設立された法的トラブル解決のための総合案内所です。トラブルの内容に応じて、法制度や相談窓口を無料で案内してもらうことが可能です。

♡ #8103(ハートさん)(警察庁)

<https://www.npa.go.jp/higaisya/seihanzai/seihanzai.html>



性犯罪の被害に遭われた方が相談しやすい環境を整備するため、各都道府県警察の性犯罪被害相談電話につながる全国共通番号(#8103)を運用しています。ダイヤルすると発信された地域を管轄する各都道府県警察の性犯罪被害相談電話窓口につながります。

♡ 女性人権ホットライン(法務省)

<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken108>



配偶者やパートナーからの暴力、職場等におけるセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為といった女性をめぐる様々な人権問題についての相談を受け付ける専用相談電話です。

♡ 男女共同参画局

<https://www.gender.go.jp/index.html>



「性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター」とは、男女共同参画局の複数ある政策のうちの一つで、性犯罪・性暴力に関する相談窓口のことです。産婦人科医療やカウンセリング、法律相談などの専門機関とも連携しています。

ひとりで悩まないためのガイド 心と身体の健康情報



2022年度2~3月

特集コーナー パスファインダー
神戸女学院大学図書館 2023.3