

## 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

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、電話をかけてこられ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。  
☎ 06-6772-1121  
こちらの番号には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はホームページをご覧ください)。



### ♡ まもろうよ ころろ(厚生労働省)

もしも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

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。



### ♡ 女性人権ホットライン(法務省)

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。



### ♡ ハートさん #8103(警察庁)

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。



### ♡ 男女共同参画局

「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ひとつで、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。



## こころとからだの 健康情報

ひとりで悩まないために



2024年度 2～3月特集  
パスファインダー  
神戸女学院大学図書館

# 電子図書館・電子ブックの紹介

図書館では紙の資料だけでなく、スマートフォンやPCから利用できる電子ブックを所蔵しています。

カウンターでの手続きが不要で、ご自宅や外出先からでも読むことができますので、この機会にぜひ利用してみてください。

## ライブラリエ 電子図書館 LibrariE

図書館ホームページのバナーからアクセスができます。



### ログインはこちらから

初期設定の利用者ID・パスワードはActive!mailの@より前の部分です。初回ログイン時にマイページから必ず任意のパスワードに変更してください。

### 本当の「心の強さ」ってなんだろう？

勉強での失敗、友だちづきあい、コンプレックス、将来への不安…。人生の逆境を乗り越えるには？ しなやかに折れない、再生力があってたくましい「柳のメンタル」を身につける方法を伝授する。



### 世界一やさしい「才能」のを見つけ方

才能を見つけると、その人の考え方や生き方、そして人生までもが劇的に変わる。算数の問題を解くように公式に自分を当てはめて、自分の才能を見つける技術を紹介する。



### やりたいことの見つけ方 -大学生のみなさんへ-

親が大学に行けというから、とりあえず大学に入った。大学卒業してやりたいことを見つけれない…。そんな人に向けて、大学で明確な目標を見つけた著者が、やりたいことの見つけ方を体験談を交えながら伝える。



### 10代のための疲れた体がラクになる本

「異常は見つからないけどしんどい」それ、脳の炎症です。コロナにより増えている病気や症状を解説。慢性疲労症候群(筋痛性脳脊髄炎)、化学物質過敏症など、病気の基礎知識と実践的な解決法を同時に伝えます。



### もやもやだるーい「もやだるさんのスッキリリセットスイッチ」

やる気がでなくてだらだらしがち。頑張りたいけど力が出ない。そんな「もやだる」症状によく効くプチリセット法を伝授。自分だけの「リセットスイッチ」の作り方や、ごきげんな毎日にするヒントも紹介する。



### 「繊細さん」の本

繊細さんは、自分のままで生きることとどんどん元気になっていく! HSP(とても敏感な人)専門カウンセラーが、繊細でストレスを感じやすい人が、繊細な感性を大切にしながら、ラクに生きる方法を伝授する。



### 女性の健康とライフスタイル

「女性の健康とライフスタイル」について、企業人と大学人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。



### 暮らしを豊かに彩る100種類のお茶

日本茶・紅茶・中国茶・ハーブティー・穀物茶など、お茶100種類を厳選紹介。お茶の種類、原料のほか、カフェインの有無もひと目でわかる図表や、悩み別ハーブティーのブレンド、お茶請け別おすすめのお茶なども掲載する。



### 図解眠れなくなるほど面白い睡眠の話

日本人は世界一寝ていない!? 最先端の睡眠法で眠りを変えよう。睡眠の新常識や科学的メカニズム、「黄金の90分」の質を高める極意などを、図表を交えて解説。スタンフォードに学ぶお悩み別睡眠アドバイスも掲載する。



### 『女の子だから』のない世界へ

女の子は可愛らしく、女の子は料理が上手、リーダーは男性が向いている…。そんな思い込みを捨てて、もっと自由に生きよう! 社会的・文化的な役割としての性差「ジェンダー」についてマンガを交えてわかりやすく解説します。



# 図書館ホームページの蔵書検索から探せる 電子ブック

図書館ホームページ: <https://kclib.kobe-c.ac.jp/>  
※ブラウザはMicrosoft Edge推奨

① トップページで書名やキーワードを入力して検索

こちらから検索結果を「電子ブックのみ」に絞り込むことができます

② 読みたい本のタイトルをクリック

電子ブック

▲このマークが付いている書籍が電子ブックです

③ リンクをクリック

リンク <https://kinoden.kinokuniya.co.jp/KobeCollegeLibrary/bookdetail/p/KP00053402>

No.	巻号	所蔵部	配置場所	請求記号	登録番号	状態	返却予定日	予約
0001	:elec troni c btk	新館	電子ブック	電子ブック	E0000781			0件

- ④ 「読む」or「閲覧」or「ダウンロード」ボタンをクリック  
※利用するサイトによって表現が異なります
- ⑤ 読み終わったらブラウザを閉じる  
※一冊に対して同時にアクセスできる人数が決まっています

## ★学外から読む場合はVPN接続を行ってください

(接続方法は図書館ホームページの「学外から電子コンテンツを使う」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。

## 完璧を求める心理

完璧主義のとらえ方や特徴を紹介し、そうした本人あるいは他者とうまくつきあう対処法や勉強・仕事で成果を挙げる方法を提案する。



## 女子学生にすすめる60冊

「大学生になったら一体どんな本を読んだらいいの…?」そんな疑問に、さまざまな専門の教員が答える。教養書から小説・絵本まで、いま大学生が読むべき本を紹介する。



## 大学生として学ぶ自分らしさとキャリアデザイン

“自分らしい生き方・働き方”を選択するための準備段階にある大学生に向けた入門書。グローバル化の現状、働くことにかかわる法律、情報とのつきあい方、市民としての権利などを学びながら、大学での学びの基礎をつくり、キャリアプランを描けるように導く。



## つながりの社会心理学 人を取り巻く「空気」を科学する

SNSに写真を投稿するその瞬間、人を好きになる時、あなたを動かすその気持ちを社会心理学が解き明かす。電車の中で遭遇した急病人に見て見ぬふりをしてしまった、初対面の人ばかりのチームで自分の好感度が気になった…、誰もが感じたことのある何気ない気持ちに社会心理学の視点から焦点を当て、その心理を科学的に解析。学術上の様々な概念や理論を身近に感じ、日常生活に社会心理学が活かせるようになる一冊。



## 私の顔はどうしてこうなのか

あなたの顔がそういう顔になっているのは偶然ではなく、ある理由があってそうになっている。私たちホモ・サピエンスの顔かたちがいかに環境によって左右されながら形成されてきたのか、その形成の歴史をたどるサイエンスノンフィクション。



## 教養読書

経済界きっての読書家が教養・仕事・人間力を磨く読書について自身の体験をもとに語り尽くす。ビジネス教養人が読むべき本も紹介。ビジネス教養人が読むべき15冊!



## ジェンダーについて大学生が真剣に考えてみた

日常の中の素朴な疑問から性暴力被害者の自己責任論まで——「ジェンダー研究のゼミに所属している」学生たちが、そのことゆえに友人・知人から投げかけられたさまざまな「問い」に悩みつつ、それらに真っ正面から向き合った、真摯で誠実なQ&A集。



## 悲しい曲の何が悲しいのか 音楽美学と心の哲学

悲しい曲で人は悲しくはならない——心の哲学を利用した美学の観点から、「音」とは何か、「聴取」とは何なのかを考察する。美しい音楽を聴いたとき人は感動を覚える。このような美的経験は日常にあふれているが、美しい／美しくないという判断にはどのような基準があるのだろうか。そしてどれほどの客観性があるのだろうか。

