

○今月の「テーマ展示とアプリでStudy!」【蔵本分館】

蔵本分館では、旬のテーマや、1つの分野に収まらない学際的なテーマを取り上げ、図書とiPadアプリを展示しています。

今回は、第30回テーマ展示「こころの健康」（精神医学分野教授 大森哲郎先生監修）と、現在開催中の第31回テーマ展示「睡眠のメカニズムと病気」（統合生理学分野教授／Student Lab統括 勢井宏義先生監修）をご紹介します。

●第30回テーマ展示「こころの健康」（10月15日～11月4日）

生涯を通じて日本人の5人に1人がこころの病にかかるとも言われる昨今、「ストレス」や「メンタルケア」といった言葉がより意識される社会になってきました。

今現在大きなストレスを抱えていて、どうしたら良いかわからない方はいませんか？また、貴方の周囲で苦しんでいる方はいませんか？

そうした方々が理解・解決に一步近づくヒントになる図書51冊を展示しました。

* 展示資料一覧はこちらからどうぞ↓ *

<http://www.lib.tokushima-u.ac.jp/news/news14/pdf/2014101601.pdf>

またiPadでは、2つのアプリを交互にご紹介しました。

1. 「えくめも -Explore Memo - 簡単ブックマーク」→メモ機能や細かな分類が充実したブックマーク管理&閲覧アプリ。

* 蔵本分館日誌「アプリでStudy! (えくめも -Explore Memo - 簡単ブックマーク)」*→

http://tokudaibunkan.blogspot.jp/2014/10/study-explore-memo_15.html

このアプリ展示では、大森先生にご推薦いただいた以下の参考ウェブサイトを開覧できるよう、ブックマークしていました。

真剣に見入っている利用者の方の姿も見られました。

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/> みんなのメンタルヘルス（厚生労働省のWebサイト）

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/> こころもメンテしよう（厚生労働省のWebサイト）

<http://kokoro.mhlw.go.jp/> こころの耳（厚生労働省のWebサイト）

<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/> 自殺予防総合対策センター

<http://www2.ocn.ne.jp/~awakokor/> 徳島県精神保健福祉協会

<http://www.tokushima-u.ac.jp/hssc/> 徳島大学保健管理・総合相談センター

2. 「こころのスキルアップ・トレーニング」→認知療法の第一人者で精神科医の大野裕先生が監修する認知療法体験アプリ。悩み解決をサポートする「7つのコラム法」が体験できます。

* 蔵本分館日誌「アプリでStudy! (こころのスキルアップ・トレーニング)」*→

http://tokudaibunkan.blogspot.jp/2014/10/blog-post_14.html

●第31回テーマ展示「睡眠のメカニズムと病気」（11月5日～12月2日（予定））

人生の約3分の1を「睡眠」に費やす私たち。そのとき体内では、いったい何が起きているのでしょうか。

人間の三大欲求の1つ、「睡眠」が果たす役割と効果は多岐にわたります。

心身の疲れをとるだけでなく、記憶の定着や免疫機能の増大など、〈明日の自分〉に必要なあらゆるパワーを「睡眠」から得ていると言えるのではないのでしょうか。

また最近では「昼寝」と「作業効率UP」の関係にも注目が集まり、昼寝タイムを導入する企業も出てきています。

その一方で、自覚がない方を含めて、「睡眠」の時間・質に何らかの問題を抱えている方も数多くおられます。

もっとエネルギッシュで爽やかな一日を送りたい皆さん、より効果的な眠り方を模索してみませんか？

図書と雑誌を37冊展示していますので、どうぞご利用ください。

またiPadでは、睡眠を制御する「脳」に関連する2つのアプリを交互にご紹介しています。

1. 「Brain Tutor 3D」…3通りのMRI断面図で脳の構造が見られる3D画像アプリ。操作の自由度が高く、脳神経系を勉強中の方必見です。

* 蔵本分館日誌「アプリでStudy! (Brain Tutor 3D)」* →

<http://tokudaibunkan.blogspot.jp/2014/11/studybrain-tutor-3d.html>

2. 「3D Brain」…脳の構造を29枚の画像に分け、各名称と解説を確認しながら学べる3D画像アプリ。360度回転でき、不要な部分は透けて見えるので、位置や構造がイメージしやすくなっています。

* 蔵本分館日誌「アプリでStudy! (3D Brain)」* → <http://tokudaibunkan.blogspot.jp/2014/11/study3d-brain.html>

<http://tokudaibunkan.blogspot.jp/2014/11/study3d-brain.html>

なお、徳島大学附属図書館Webページ内にテーマ展示のページを作成し、過去の展示とアプリを紹介しています。よろしければご覧ください。

→ <http://www.lib.tokushima-u.ac.jp/siryou/theme/>

展示の様子はこちら（現在開催中の第31回テーマ展示「睡眠のメカニズムと病気」です）



[メールマガジン「すだち」第118号本文へ戻る](#)

【すだち】徳島大学附属図書館報 第118号

〔発行〕国立大学法人 徳島大学附属図書館

Copyright (C) 国立大学法人 徳島大学附属図書館

本メールマガジンについて、一切の無断転載を禁止します