

# 上手に ストレス解消 を★

1



太郎(主人公)

ただいま～  
だるいよ～…疲れた～

でえじよがが～  
まず着替えてこい～



ばあちゃん

保健師

太郎さん**ストレス**の症状が出てきていますね。  
このままでは心も体も苦しくなってしまいます。  
まずはストレスに気づくことが大事ですね。

2



「新型コロナウイルス感染症」対策でしょうがないけど、「新しい生活様式」もストレスたまるな～



仕事でも…



ばあちゃんも茶飲み友達と  
会えなくなってさみしいず～



ストレスの症状は他にも  
下記のようなものがあります。

- ・首や肩のこり ・食欲がない
- ・頭痛、めまい、吐き気
- ・眠れない、何度も目が覚める
- ・イライラ感 など

ほれ、太郎、ばあちゃんが  
作ったうめもん、けえ～

ばあちゃんが作って  
くれた料理うまいず～



Good!



3

## 効果的な ストレス解消法

- ★家族や友人など自分が好きな人と話す
- ★趣味や好きなことを楽しむ
- ★規則正しい生活を心がける  
(しっかり食事をとる、十分な睡眠をとる)
- ★適度な運動、手軽にできるストレッチ  
(肩の上げ下げ、ゆっくり首まわしなど) など

4

自分なりの  
ストレス解消法を  
見つけて、ストレスと  
上手に付き合っていく  
ことが重要なんだね

んだんだ



- ・心の健康相談ダイヤル 023-631-7060
- ・こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556
- 相談時間 9:00～12:00 13:00～17:00  
(月～金、祝日及び年末年始を除く)

心の健康に関する相談を保健師や  
心理の専門職がお受けしています。



- ・相談による秘密は厳守、匿名での相談も可能です。
- ・相談内容により医療機関や専門相談窓口などを紹介することがあります。
- ・相談は無料ですが、通話料は利用者負担となります。

(山形県健康福祉部 精神保健福祉センター ホームページより)