

今から始めよう！



# こころの元気づくり

悩みやストレスを  
抱えていませんか？



たとえば…  
友人関係  
勉強や部活動  
将来への不安

嬉しいことでも  
時にはストレスに…  
卒業 進学  
就職



## ストレス をためない コツ

✿ 規則正しい生活を



✿ 趣味やスポーツで  
リフレッシュ



✿ 周囲の人に相談しましょう



相談することで心が軽くなったり、解決の糸口が見つかるかもしれません。

ご相談・お問い合わせはこちらにお電話下さい。

山形県庄内保健所 ☎0235-66-4931