

2月1日現在、鶴岡市には95人の避難者が滞在しており、福島県75人、宮城県20人となっています。また、山形県全体では、現在1,578人が避難者登録されています。

暦の上では春とはいえ、まだまだ寒さ厳しい日が続いています。ただ、少しずつ日が長くなったようにも感じますね。今回は、ストレスによる心身の不調を自分でケアする方法を考えてみました。



疲れた「**こころ**」を癒すために

新型コロナウイルスに対する恐怖や例年にない大雪など、災害や事故など思いもしない大変なことがあると、ストレスによりこころと身体の不調を招くことがあります。これらの多くは自然に回復していきますが、時間がかかる場合もあります。放っておくと長い間苦しむことになってしまいます。

そんな時、次のようにしてみてもいいでしょうか？

- 毎朝同じ時間に起きる（朝日を浴びて体内時計をリセット）
- イライラが強まった時は、ゆっくり深呼吸をする
- 家族や友達との時間を大切に（つながりを持つことで安心感を得ることができます）
- 軽い運動をする（散歩やラジオ体操などで気分スッキリ）
- 1日1回外に出る（気分転換や身体を動かす機会に）
- 1日1回笑う（嘘でもアハハ・オホホと声を出して笑うとリラックス効果があります）



こころのケアには、さまざまな方法があります。自分に合ったケアを生活に取り入れてみましょう。

深呼吸

- ① 軽く目を閉じゆっくりとした呼吸をします。
- ② 口先から息を吐き出し、続けて鼻からゆっくりと吸い込みます。（目安：4秒）
- ③ 息を吸い終わったら一瞬息を止めます。
- ④ 口をすぼめるようにしながら、ゆっくり細く長く吐き出します。（目安：8秒）
- ⑤ 息を吐くときはすべての息を吐き出しきるようなつもりで体の力をゆるめていきます。

これを繰り返しますが、特に吐く息を意識し、ていねいにゆっくりと吐いてください。

ストレッチ

- ① 首を左右に曲げます。次に首を回します。
- ② 肩を上へすぼめてから一気に力を抜きます。
- ③ 上体を左右にねじります。
- ④ つま先を前後に伸ばし、次に足首を回します。



このほかラジオ体操やウォーキングなども気分をスッキリさせる効果があります。

【2月の予定】

2/8月

9火 避難者相談会 12:30～15:00

会場:鶴岡市役所別棟2号館22号会議室

- ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。
- ※ お昼休みもOKです。
- ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。

※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会
避難者生活支援相談員
☎ 0235-24-0053



10水

11木 祝日(建国記念の日)

12金 法律無料相談(山形県弁護士会)

会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)

- ※ 避難者相談であることを伝えてください
30分:5,000円の費用がかかります
14:00～16:00(要予約)

※ 申込み) 山形法律相談センター
☎ 023-635-3648

こころの健康相談 13:15～14:15 14:30～15:30
会場:にこ♥ふる

- ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。
- ※ 無料ですが、予約が必要です。
鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364

13土 週末寺小屋 13:30～15:30

会場:にこ♥ふる3階 小会議室

- ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。
- ※ 宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。



※ 申込み、問)
子ども支援ボランティア
「チーム飛躍(ひやく)」
☎ 0235-64-1768

Eメール: jjmori@hotmail.co.jp

14日

2/15月

16火

17水

18木

19金 法律無料相談(山形県弁護士会)

会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)

こころの健康相談 13:15～14:15 14:30～15:30
会場:にこ♥ふる

20土

21日

22月

23火 祝日(天皇誕生日)

24水

25木

26金 法律無料相談(山形県弁護士会)

会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)

こころの健康相談 13:15～14:15 14:30～15:30
会場:にこ♥ふる

27土

28日

