

同僚のSOSサイン見逃していませんか？

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 急に欠勤や遅刻が増えた | ☐ 以前より会話が減った |
| ☐ ミスが増えた | ☐ 疲れていそう |
| ☐ 表情が暗くなった | ☐ 食欲がないと言う |

チェックが一つでもついたら・・・

動画を視聴 (QRコードから)

2倍速で10分足らず



イラスト：細川紹々（『ツレがうつになりまして。』著者）

悩んでいる同僚がいたら、まずは声をかけてみる
これで、あなたもゲートキーパー

(問合せ先) 甲府市精神保健課 TEL 055-237-5741

あなたもストレスチェック、してみませんか？裏面の「こころの体温計」もご覧ください