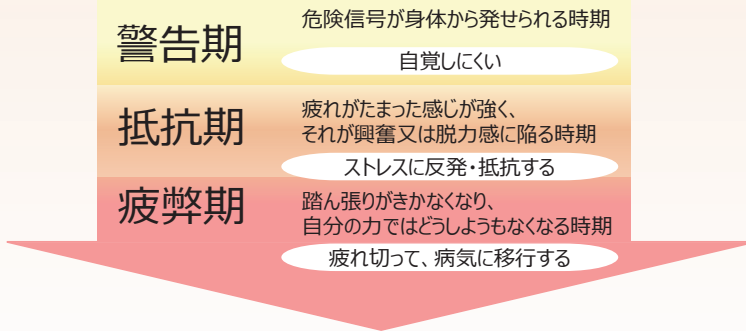


ストレスが心身に与える反応・影響は3つの段階に分かれます。



心身に障害や症状が現れることがあります！

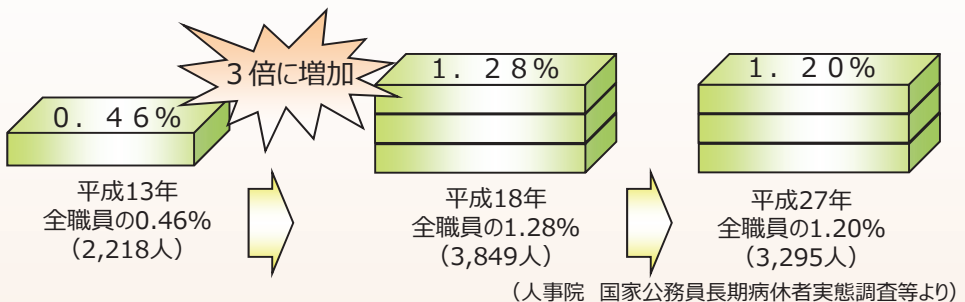
心の病気は身近な人はもとより自分もかかりうるものです。

国民の4人に1人は一生のうち次のどれかを経験すると言われています。

- ・うつ状態、うつ病
- ・神経症
- ・アルコール依存症等の精神に作用する物質による障害



心の疾病で1ヶ月以上休んだ職員（長期病休者）の割合は、5年間で約3倍に増加したあと、横ばい状態にあります。



メンタルヘルスなくして健康なし
(No health without mental health)