



気づいてる？

ストレスのサイン

心

のサイン

気分が落ち込む

集中できない

不安



体

のサイン

動悸

不眠

食欲がない



行動

のサイン

生活リズムの乱れ

ミスの増加

過食・拒食



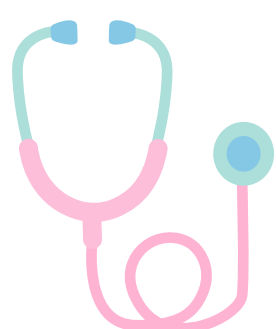
自分や周りの人にサインがある時は

相談しましょう

相談先

保健管理センター

利用ガイド



こころの耳

厚生労働省



世界メンタルヘルスデー 2026
～つながる、どこでも、だれにでも～

10月10日は
世界メンタル
ヘルスデー