

タイトル:休職させない精神科医療

日程	内容
6 月 4 日	「3 カ月の休職は」サラリーマンには、百害あって一利なし
6 月 5 日	診断書で職場環境を改善することも「うつ病」治療の一環
6 月 6 日	うつ病の原因は働く側にも 禁酒と7 時間睡眠で不調を改善
6 月 7 日	減酒、睡眠、運動…生活習慣を変えればメンタルは安定する