仕事を休むか、悩んだ時のチェックリスト

１、自分がやすみたいか、どうか

２、家族の意見はどうか（休んでも良い、というアドバイスがあるか）

３、上司の意見はどうか

４、将来的に転職を考えているか

５、食事はとれているか

６、睡眠はとれているか

７、死にたい気持ちは強いか

８、出勤時に動悸や涙が出るなどあるか

９、現在の残業時間はどうか（100時間は超えていないか？）