

## 働く人のメンタルヘルス相談処

# 陽だまりブレース

### あなたの心は健康ですか？

職場におけるメンタルヘルスの相談窓口を開設します。  
産業カウンセラーが親身にあなたの悩みをお聞きします。

秘密厳守  
相談無料

### たとえば

- ・ 仕事が忙しすぎてストレス満杯、よく眠れない・・・不安・・・
- ・ 嫌がらせをされて疑心暗鬼、人間関係がぎくしゃくしている
- ・ 仕事がつらくて・・・でも休めず誰にも相談できない
- ・ 仕事が頭から離れない、ストレス発散がうまくできない
- ・ 仕事に出かける息子の顔色が悪い、大丈夫かな



開設予定日 (午後2時～午後5時 開設日は変更になることがありますので、事前に電話でご確認ください。)

#### 長野県佐久合同庁舎 (佐久市跡部 65-1)

H30年 5/10(木) H30年 11/1(木)  
6/7(木) 12/6(木)  
7/5(木) H31年 1/10(木)  
8/2(木) 2/7(木)  
9/6(木) 3/7(木)  
10/4(木)

#### 長野県上田合同庁舎 (上田市材木町1-2-6)

H30年 5/17(木) H30年 11/15(木)  
6/21(木) 12/20(木)  
7/19(木) H31年 1/17(木)  
8/16(木) 2/21(木)  
9/20(木) 3/28(木)  
10/18(木)

申込みは、相談希望日の1週間前までに電話予約をお願いします。  
(急を要する場合は、開催日以外でも相談をお受けしますので、ご連絡ください。)

長野県東信労政事務所

[総合労働相談窓口]・[過重労働等相談窓口]

電話 0268-25-7144

〒386-8555 上田市材木町 1-2-6 上田合同庁舎