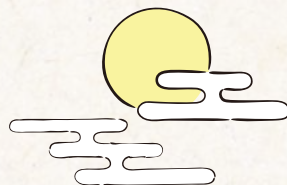


こころの病気で 思うように働けない方へ

(在職中・休職中・失業中の方)



悩みが深くなって
いませんか？

まず、ゆっくり休養しましょう

気持ちが疲れてどうしようもなくなっている時は、早めにかかりつけ病院や専門機関に相談し、無理せずゆっくり休養を取ることが大切です。

心や体が不調なときは、相談しましょう

かかりつけ病院の他、以下のような相談機関も活用できます。

保健所・保健福祉事務所（健康づくり支援課）

月～金（祝日除く） 8:30～17:15

佐久保健福祉事務所	☎ 0267-63-3164	松本保健福祉事務所	☎ 0263-40-1938
上田保健福祉事務所	☎ 0268-25-7149	大町保健福祉事務所	☎ 0261-23-6529
諏訪保健福祉事務所	☎ 0266-57-2927	長野保健福祉事務所	☎ 026-225-9039
伊那保健福祉事務所	☎ 0265-76-6837	北信保健福祉事務所	☎ 0269-62-6104
飯田保健福祉事務所	☎ 0265-53-0444	長野市保健所	☎ 026-226-9965
木曾保健福祉事務所	☎ 0264-25-2233		

各市町村保健担当課

お住まいの市町村にお問い合わせください。

長野県精神保健福祉センター

月～金（祝日除く） 8:30～17:15 ☎ 026-227-1810

精神障がいや心の健康に関する相談、アルコール・薬物・ギャンブル依存についての相談、発達障がいに関する相談、思春期・青年期の精神保健についての相談等をお受けしています。

仕事面・生活面のバランスが取れないときは

障害者就業・生活支援センター

障がいのある方の就職に関する相談、職場では話にくい仕事上の悩みや生活上の悩みについて、一体的な支援を行っています。

圏域	センター名称	電話番号
佐久	佐久圏域障がい者就業・生活支援センター ほーぷ	☎ 0267-66-3563
上小	上小圏域障害者就業・生活支援センター SHAKE	☎ 0268-27-2039
諏訪	諏訪圏域障がい者就業・生活支援センター すわーくらいふ	☎ 0266-54-7013
上伊那	上伊那圏域障害者就業・生活支援センター	☎ 0265-74-5627
飯伊	飯伊圏域障がい者就業・生活支援センター	☎ 0265-24-3182
木曾	木曾圏域障害者就業・生活支援センター ともに	☎ 0264-52-2494
松本	松本圏域障害者就業・生活支援センター らいと	☎ 0263-88-5146
大北	大北圏域障害者就業・生活支援センター	☎ 0261-26-3855
長野	長野圏域障害者就業・生活支援センター ウィズ	☎ 026-214-3737
北信	ほくしん圏域障害者就業・生活支援センター	☎ 0269-38-0615

職業相談や職業評価を活用したいときは

長野障害者職業センター

月～金（祝日除く） 8:45～17:00 ☎ 026-227-9774

これから働こうとする、または働いている障がい者（※障害者手帳の有無は問いません）に対し、以下のような支援を行っています。

- ・職業相談、職業評価
- ・職業準備支援（対人技能やストレス対処技術の向上、就職活動の支援）
- ・ジョブコーチ支援（在職者のための職場定着支援）
- ・リワーク支援（職場復帰に向けた支援）

お近くの公共職業安定所（ハローワーク）

障がいのある方の職業相談や職業紹介を行う窓口があり、相談を行っています。

長野公共職業安定所	☎ 026-228-1300	木曾福島公共職業安定所	☎ 0264-22-2233
松本公共職業安定所	☎ 0263-27-0111	佐久公共職業安定所	☎ 0267-62-8609
上田公共職業安定所	☎ 0268-23-8609	//（小諸出張所）	☎ 0267-23-8609
飯田公共職業安定所	☎ 0265-24-8609	大町公共職業安定所	☎ 0261-22-0340
伊那公共職業安定所	☎ 0265-73-8609	須坂公共職業安定所	☎ 026-248-8609
篠ノ井公共職業安定所	☎ 026-293-8609	諏訪公共職業安定所	☎ 0266-58-8609
飯山公共職業安定所	☎ 0269-62-8609	//（岡谷出張所）	☎ 0266-23-8609

復職に向けて不安があるときは

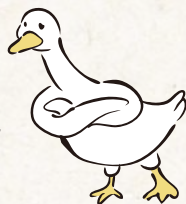
気分障がい等の精神疾患が原因で休職している方に対し、職場復帰に向けた様々なプログラム（リワーク支援）を行っています。

障害者職業センターでのリワーク

県内では、長野障害者職業センターで実施されています。職業カウンセラーが、休職者本人と雇用主、主治医の三者をコーディネートしながら、職場への復帰を支援します。費用は無料です。

長野障害者職業センター（再掲）

月～金（祝日除く） 8:45～17:00 ☎ 026-227-9774



医療機関でのリワーク

医療機関で行われる、復職支援に特化したプログラムです。デイケア、作業療法など治療の一環として行われ、費用の一部自己負担があります。

精神保健福祉センターホームページの
相談先一覧もご活用ください。



職場のトラブル等、労働問題について相談したいときは

総合労働相談コーナー

職場のトラブルに関する相談や解決のための情報提供をワンストップで行っています。あらゆる分野の労働問題を対象としています。

月～金（祝日除く） 9:00～17:00

長野労働局内	☎ 026-223-0551	飯田労働基準監督署内	☎ 0265-22-2635
長野労働基準監督署内	☎ 026-223-6310	中野労働基準監督署内	☎ 0269-22-2105
松本労働基準監督署内	☎ 0263-48-5693	小諸労働基準監督署内	☎ 0267-22-1760
岡谷労働基準監督署内	☎ 0266-22-3454	伊那労働基準監督署内	☎ 0265-72-6181
上田労働基準監督署内	☎ 0268-22-0338	大町労働基準監督署内	☎ 0261-22-2001

労政事務所

雇用や労働条件に関することなど、労働問題に関する相談を受けています。

月～金（祝日除く） 9:00～17:00

東信労政事務所	☎ 0268-25-7144	中信労政事務所	☎ 0263-40-1936
南信労政事務所	☎ 0265-76-6833	北信労政事務所	☎ 026-234-9532

在職中も、しっかり通院を続けることが大切です

就職・復職直後など、何かと不安や緊張などのストレスが高まる時期はもちろんですが、症状が安定した後であっても、自分の判断で治療を中断することは非常に危険です。

こころの病気とうまく付き合っていくために、きちんと服薬し、通院を続けるようにしましょう。



平成30年2月 長野県精神保健福祉センター作成

