



働く人のメンタルヘルス相談処

陽だまりプレース

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お悩みをお聞きします。

ストレス満杯
よく眠れない

人間関係が
ぎくしゃくしている

嫌がらせをされて
疑心暗鬼

仕事が頭から離れない
ストレス発散が
うまくできない

仕事がつらい…
でも休めない
誰にも相談できない

開設予定日・相談会場

- * 開設時間は、午後2時から午後5時まで、おひとり1時間となります。
- * おひとりにつき年度2回までとさせていただきます。
- * 開設日は変更になる場合がありますので、事前に電話でご確認ください。
- * 相談希望日の1週間前までに電話でご予約をお願いします。

秘密厳守
相談無料



長野県 PR キャラクター『アルクマ』©長野県アルクマ

●佐久会場●

長野県佐久合同庁舎
(佐久市跡部 65-1)

2024年 6/20 (⊕)
8/22 (⊕)
10/17 (⊕)
12/19 (⊕)
2025年 2/20 (⊕)

●上田会場●

長野県上田合同庁舎
(上田市材木町 1-2-6)

2024年 5/16 (⊕)
7/18 (⊕)
9/19 (⊕)
11/21 (⊕)
2025年 1/16 (⊕)
3/13 (⊕)



※上記開催日以外でもご相談をお受けしますので、お問合せください。

相談の申込み・お問い合わせ先

長野県東信労政事務所 電話 0268-25-7144

[総合労働相談窓口]・[過重労働等相談窓口]・[緊急労働相談窓口] 〒386-8555 上田市材木町 1-2-6 上田合同庁舎