



## 職場のメンタルヘルス対策をテーマとした 「心の健康づくりフォーラム」を開催します

企業の人事労務担当者や労働者の方々に職場のメンタルヘルス対策に関する知識を深めていただくため、「心の健康づくりフォーラム」を県内4会場で開催します。第一線で活躍する、長野産業保健総合支援センターのメンタルヘルス対策・両立支援促進員が、職場のメンタルヘルスケアについて分かりやすくお伝えします。

### テーマ

ストレスに負けない！心の弾力性を高めるレジリエンス講座  
～しなやかに困難から立ち上がる精神的回復力。それがレジリエンス！～

開催日時	会場	講師	申込先
7月24日(水) 13:30～16:00	佐久合同庁舎講堂 (佐久市跡部 65-1)	長野産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策・両立支援促進員 滝澤 利江 氏	東信労政事務所 (上田合同庁舎内) 電話 0268-25-7144
8月1日(木) 13:30～16:00	松本合同庁舎 502 会議室 (松本市大字島立 1020)	長野産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策・両立支援促進員 小野 育子 氏	中信労政事務所 (松本合同庁舎内) 電話 0263-40-1936
8月7日(水) 13:30～16:00	長野合同庁舎 5階会議室 (長野市大字南長野南県町 686-1)	長野産業保健総合支援センター 産業保健相談員・ メンタルヘルス対策・両立支援促進員 高橋 知也 氏	北信労政事務所 (長野合同庁舎内) 電話 026-234-9532
8月23日(金) 13:30～16:00	伊那市防災コミュニティセンター (伊那市西町 5824-1)	長野産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策・両立支援促進員 小澤 静 氏	南信労政事務所 (伊那合同庁舎内) 電話 0265-76-6833

※保健福祉事務所の保健師による、「ゲートキーパー（自殺防止）講座」も併せて実施します。

対象者 企業等の人事労務担当者、労働者及びメンタルヘルスに関心のある県民の方

参加費 無料

申込方法 下記ページに掲載する案内チラシをご覧の上、各労政事務所へお申し込みください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/rodokoyo/sangyo/rodo/shuro/koza.html>



# こどもまんなか

みんなでつくろう！こども・子育てに優しい信州

(問合せ先)

担当 産業労働部労働雇用課  
労働環境係 櫻井、平林

電話 026-235-7118

内線 2480

電子メール rodokoyo@pref.nagano.lg.jp