



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、相談はおひとり1時間までです。

\*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。

予約受付時間は、月～金曜日の9:00～16:30まで（試行期間 令和7年11月25日から令和8年3月31日まで）

秘密厳守  
相談無料

#### ●佐久会場●

長野県佐久合同庁舎  
(佐久市跡部65-1)

2025年 5/22 ㈯  
7/17 ㈯  
9/18 ㈯  
11/20 ㈯

2026年 1/22 ㈯

#### ●上田会場●

長野県上田合同庁舎  
(上田市材木町1-2-6)

2025年 6/19 ㈯  
8/21 ㈯  
10/16 ㈯  
12/18 ㈯

2026年 2/19 ㈯



※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・お問合せ先

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