



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