



令和8年度

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（祝日の場合はその前日）までに電話でご予約をお願いします。

**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)

2026年	5/21	Ⓟ
	7/16	Ⓟ
	9/17	Ⓟ
	11/19	Ⓟ
2027年	1/21	Ⓟ

●上田会場●

長野県上田合同庁舎
(上田市材木町 1-2-6)

2026年	6/18	Ⓟ
	8/20	Ⓟ
	10/15	Ⓟ
	12/17	Ⓟ
2027年	2/18	Ⓟ



※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