



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。

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