

勤労者「こころの健康相談」

“こころ”と“からだ”は、つながっています！

「こころ」の健康が損なわれると必ず「からだ」にも症状が！
 「最近ちょっとへん？」はもしかしたら
 「こころ」の健康が失われているサインかもしれません。
 「もしかして？」と感じたら迷わずご相談ください。
 産業カウンセラー、精神保健福祉士など専門のカウンセラーが
 親身になってご相談をお受けします。
 相談は無料、秘密厳守ですのでお気軽にご相談ください。



＜こんな経験は、「黄信号」かも!?!＞

社員・パート・アルバイトの方

上司に無理なことを言われてもNOと言えない。上司の言葉が気になって仕事が思うようにはかどらない。職場で話せる人が誰もいない…。

管理職・経営者の方

仕事の立場上、弱音を吐けない。休んでいても仕事が気になり、つつい出勤してしまう。部下が思うように仕事をしてくれない…。

令和7年度の相談日【お一人50分程度】

※都合により日程が変更になる場合がございます。

相談員	相談時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	R8 2月	R8 3月
伊藤相談員	9時30分～11時30分	3日	9日	6日	3日	7日	4日	2日	6日	4日	8日	5日	5日
	13時～17時	17日	15日	19日	17日	21日	25日	16日	20日	18日	22日	19日	19日
田中相談員	13時～16時	14日	12日	9日	14日	11日	8日	13日	10日	8日	12日	9日	9日
		28日	26日	23日	28日	25日	22日	27日	24日	22日	26日	23日	23日
矢口相談員	13時～17時	10日	8日	12日	10日	14日	11日	9日	13日	11日	8日	12日	12日

相談場所 松本市勤労者福祉センター
 松本市中央4丁目7番26号

松本市役所 商工課 労働・雇用担当
 (松本市勤労者福祉センター)

詳しくは商工課 労働・雇用担当まで
 お問い合わせください。

お申込み 電話にて日時をご予約ください。
 2カ月先まで予約可能です。

※午前8時30分から午後5時(土日祝日を除く平日のみ)

電話0263-35-6294