

相談無料・秘密厳守

# 悩んでいませんか!?

パワハラ・マタハラ・モラハラ・逆ハラ

上司の言葉 部下の態度 就労への不安 などなど

老若男女すべての勤労者対象

## 『こころの健康相談』

産業カウンセラーや精神保健福祉士  
などの「専門のカウンセラー」が、  
無料でご相談をお受けします。



### こころの SOS に気づいて!!

最近…こんな経験は、ありませんか？

- なんとなく気持ちが悪く落ち込んでなかなか気力がでない
- 何に対しても意欲がわかない
- 上司 部下の言動が気になり仕事が手につかない など

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

(詳しくは労政課までお問い合わせください)

松本市役所 労政課

(松本市勤労者福祉センター)

※ご予約:予約制ですので裏面の相談日をご覧ください、  
お電話で下記までご連絡ください。(2カ月先まで予約可)

電話 0263-35-6286

# 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6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 | R7<br>1月 | R7<br>2月 | R7<br>3月 |
|-------|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------|----------|----------|
| 伊藤相談員 | 9時30分～<br>11時30分 | 4日  | 9日  | 13日 | 4日  | 1日  | 5日  | 3日  | 7日  | 5日  | 9日       | 6日       | 6日       |
|       | 13時～17時          | 18日 | 16日 | 20日 | 18日 | 29日 | 19日 | 17日 | 21日 | 19日 | 23日      | 20日      | 27日      |
| 田中相談員 | 13時～16時          | 8日  | 13日 | 10日 | 8日  | 19日 | 9日  | 21日 | 11日 | 9日  | 20日      | 10日      | 10日      |
|       |                  | 22日 | 27日 | 24日 | 22日 | 26日 | 30日 | 28日 | 25日 | 23日 | 27日      | 17日      | 24日      |
| 矢口相談員 | 13時～17時          | 11日 | 9日  | 13日 | 11日 | 8日  | 12日 | 10日 | 14日 | 12日 | 16日      | 13日      | 13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

(詳しくは労政課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。

松本市役所 労政課

(松本市勤労者福祉センター)

電話0263-35-6286