

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、つい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 1月	R7 2月	R7 3月
伊藤相談員	9時30分～ 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	28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