

令和8年度
「心の健康づくりフォーラム」開催のご案内



【講演テーマ】

カスハラから心を守る —法改正を踏まえた実践的メンタルヘルス対策—

従業員の心の健康づくりに取り組む事業所を支援し、働く皆さまのメンタルヘルスに関する知識を深めていただくため、職場のメンタルヘルス対策に関するセミナーを開催します。また、県保健福祉事務所の保健師による「ゲートキーパー講座」も同時に開催します。

日時

令和8年8月21日（金）

13時30分～16時00分（受付13時～）

受講
無料

どなたでも
ご参加
いただけます

会場

上田合同庁舎 6階講堂

上田市材木町1-2-6

講師

独立行政法人 労働者健康安全機構
長野産業保健総合支援センター 産業保健相談員

辻 正明 氏



長野県PRキャラクター『アルクマ』
©長野県アルクマ

近年、カスタマーハラスメント（カスハラ）は社会問題として広く認識され、従業員の心身の不調の要因の1つとなっています。また、今年10月には改正労働施策総合推進法の施行により事業主の対策が義務化され、適切な対応の重要性は一層高まっています。

こうした中、本講演では、カスハラの基本的な理解や法改正のポイントに加え、実態や心理的影響、現場での具体的対応、組織的支援や従業員へのフォロー、セルフケアを含めたメンタルヘルス対策について分かりやすく解説します。

ゲートキーパー（自殺防止）講座 講師 上田保健福祉事務所 保健師

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことです。家族や地域、職場、保健、医療、教育の場面など誰もがゲートキーパーになることができます。

申込先

長野県東信労政事務所

〒386-8555 上田市材木町 1-2-6 上田合同庁舎内

電話 0268-25-7144（受付時間 9:00～16:30、土日祝日を除く。）

FAX 0268-23-1642

メール toshinrosei@pref.nagano.lg.jp

※裏面の申込書を郵送、FAX またはメールでお送りください。

FAX 0268-23-1642
長野県東信労政事務所 行

「心の健康づくりフォーラム」受講申込書

(R8.8.21 東信会場)

事業所名又は団体名		電話番号	
メールアドレス		FAX	
氏名	労働者と使用者の別 (いずれかに☑)		職名
	☐ 労働者 ☐ 使用者 ☐ 一般		

会場のご案内

