

令和8年度

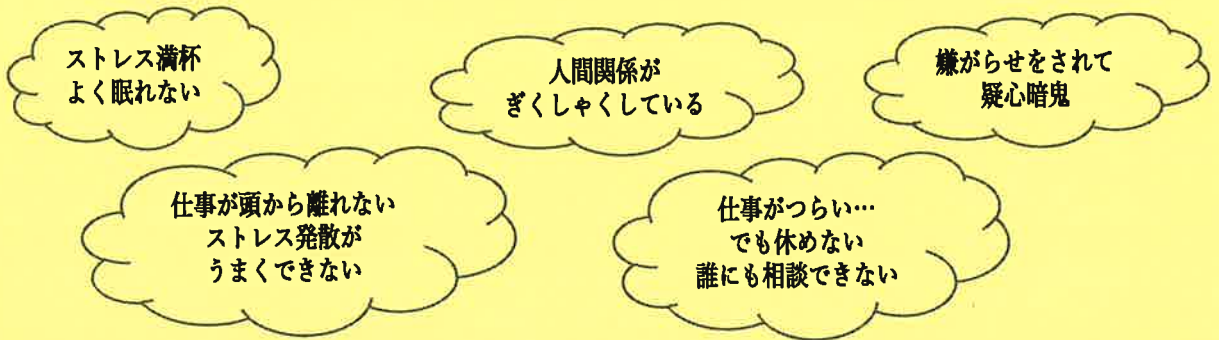


働く人のメンタルヘルス相談処

# 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。



## 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（祝日の場合はその前日）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)

2026年 5/21 ㊦  
7/16 ㊦  
9/17 ㊦  
11/19 ㊦  
2027年 1/21 ㊦

### ●上田会場●

長野県上田合同庁舎  
(上田市材木町 1-2-6)

2026年 6/18 ㊦  
8/20 ㊦  
10/15 ㊦  
12/17 ㊦  
2027年 2/18 ㊦



※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