

疲れているのに
眠れない...



誰にも
相談できない...



働く人の メンタルヘルス相談

上司との関係...



環境の変化に慣れない...



同僚との関係...

産業カウンセラーによる

無料 相談

秘密は厳守します



リストラ?!



終わらない残業...

部下の
様子がおかしい...



仕事に
行きたくない...



夫の様子が
おかしい...?



仕事の悩み、ひとりで抱え込んでいませんか？

栃木県では働く人のメンタルヘルス相談を行っています。

本人だけでなく **家族・職場** の方々もご相談いただけます。

※ 産業カウンセラーとは、特に仕事について、問題を抱えている人の話に耳を傾け、助言する専門家のことです。

相談は、各労政事務所で実施しています。 ※実施時間 13:30~16:30

- 宇都宮労政事務所 毎月第3金曜日 ☎028-626-3053
- 小山労政事務所 毎月第2金曜日 ☎0285-22-4032
- 大田原労政事務所 毎月第3火曜日 ☎0287-22-4158
- 足利労政事務所 毎月第2火曜日 ☎0284-41-1241

※祝日・年末年始・年度初めに重なる場合は原則翌週に変更(年末のみ前週)

● 事前予約制の面接/電話相談です。相談を希望する労政事務所に相談希望日の3日前(土日祝日及び年末年始【12月29日から1月3日まで】を除く。)までに予約してください。予約受付時間は、平日8:30~17:15です。

● 1回の相談時間は50分です。3回まで利用できます。

● ご家族や上司・同僚など、本人でなくとも相談できます。



宇都宮労政事務所

〒321-0974 宇都宮市竹林町 1030-2
TEL 028-626-3053 FAX 028-626-3054

小山労政事務所

〒323-0811 小山市犬塚 3-1-1
TEL 0285-22-4032 FAX 0285-22-4031

大田原労政事務所

〒324-0056 大田原市中央 1-9-9
TEL 0287-22-4158 FAX 0287-22-5103

足利労政事務所

〒326-8555 足利市伊勢町 4-19
TEL 0284-41-1241 FAX 0284-41-1280

CHECK ! こんなことを感じていませんか？

<input checked="" type="checkbox"/> 上司や同僚、部下との仲がうまくいかない (うまくいっていないようだ。)	<input checked="" type="checkbox"/> 異動した新しい職場になじめない (なじめていないようだ。)
<input checked="" type="checkbox"/> 仕事に集中できず無気力になる (無気力になっている。)	<input checked="" type="checkbox"/> リストラの対象にされそうで不安だ。
<input checked="" type="checkbox"/> 朝、出勤しようとするとお腹が痛くなる。	<input checked="" type="checkbox"/> 家族・部下の様子がおかしい。
	<input checked="" type="checkbox"/> 家でも仕事が頭から離れず眠れない。

栃木県 働く人のメンタルヘルス相談 お気軽にご相談下さい!!