

平成29年度

一人で悩んでいませんか？



# メンタルヘルス相談

無料実施中

《相談内容》

## このような悩みはありませんか？

### ◆ストレスに悩む勤労者又はその家族の方◆

～ストレスの予防・軽減、ストレスへの対処方法、生活面でのケアと対応～

仕事のミスが多くなった。

仕事に対する意欲がなくなってきた。

職場の人間関係を改善したい。

家族と仕事との両立方法

病気を抱えている家族との接し方

上司や同僚との接し方 など

### ◆ストレスに悩む勤労者の事業主の方◆

～職場に復帰する勤労者への支援の方法等～

休職中の職員への対応方法等（勤労者からの相談の対応方法）

最近休みがちな職員への対応方法、話しやすい職場環境、話の聴き方、助言方法 など



ご相談いただいた内容は秘密厳守致します。

●対象者 ストレスに悩む勤労者又はその家族・ストレスに悩む勤労者の事業主など

●相談員 臨床心理士が対応します。

●開催日程 原則毎月第3水曜日（3月は第4水曜日）午後6時～午後9時

1人につき1時間・1日3人までの予約となります。

完全予約制（①午後6：00～、②午後7：00～、③午後8：00～）

面接お一人45分。各開催日の2日前までにご予約ください

※諸事情により、開催日が変更となったり、中止となる可能性がありますので、必ず開催予定日2日前までにお電話でご確認ください。

## ●まずは お気軽にお問い合わせください！

事前予約制になりますので、開催日2日前までに、ご希望の時間を予約時にお知らせください。

予約状況によっては、ご希望の時間に対応できない場合もあります。

電話番号 054-354-2430（静岡市役所 商業労政課）までご連絡ください。

※なお、当日、開始時間30分を経過してもお越しになられなかった場合、いかなる理由であっても

※本年度のスケジュール（予定）は裏面を確認してください。

## 《年間スケジュール》

| 年 月      | 日   | 曜<br>日 | 相談時間        | 会場                      |
|----------|-----|--------|-------------|-------------------------|
| 平成29年4月  | 19日 | 水      | 18:00～21:00 | 静岡市東部勤労者福祉センター2階(清水テルサ) |
| 平成29年5月  | 17日 | 水      | 18:00～21:00 | 静岡市健康文化交流館2階(来・て・こ)     |
| 平成29年6月  | 21日 | 水      | 18:00～21:00 | 静岡市健康文化交流館2階(来・て・こ)     |
| 平成29年7月  | 19日 | 水      | 18:00～21:00 | 静岡市東部勤労者福祉センター2階(清水テルサ) |
| 平成29年8月  | 16日 | 水      | 18:00～21:00 | 静岡市健康文化交流館2階(来・て・こ)     |
| 平成29年9月  | 20日 | 水      | 18:00～21:00 | 静岡市健康文化交流館2階(来・て・こ)     |
| 平成29年10月 | 18日 | 水      | 18:00～21:00 | 静岡市東部勤労者福祉センター2階(清水テルサ) |
| 平成29年11月 | 15日 | 水      | 18:00～21:00 | 静岡市健康文化交流館2階(来・て・こ)     |
| 平成29年12月 | 20日 | 水      | 18:00～21:00 | 静岡市健康文化交流館2階(来・て・こ)     |
| 平成30年1月  | 17日 | 水      | 18:00～21:00 | 静岡市東部勤労者福祉センター2階(清水テルサ) |
| 平成30年2月  | 21日 | 水      | 18:00～21:00 | 静岡市健康文化交流館2階(来・て・こ)     |
| 平成30年3月  | 28日 | 水      | 18:00～21:00 | 静岡市健康文化交流館2階(来・て・こ)     |

※各日程については予定でありますので、相談をご希望される場合は、必ず開催予定日2日前までに電話（静岡市役所 商業労政課 054-354-2430）までお問い合わせください。