

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2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キャンセル扱いとさせていただきますので、ご理解をお願い致します。

※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 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	14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。