

最近ちょっと疲れていますか  
感じませんか

# こころの健康相談室

オンライン  
相談もできます



## 対象者

一般職の国家公務員（非常勤職員の方も可）及びその家族、職場の上司・同僚

## 相談方法

心の健康づくりの専門家による対面（個室）又はオンラインにおける面談

## 開設日時

- ・令和7年10月28日（火）14時～17時
- ・令和7年11月18日（火）14時～17時
- ・令和7年12月23日（火）14時～17時

上記開設日時に都合がつかない場合は、遠慮なくご相談ください。

相談員の都合等により日時が前後する場合があります。

各開設日の1週間前の月曜日までにお申し込みください。



## 相談会場

札幌第3合同庁舎2階会議室（札幌市中央区大通西12）

## 相談受付

メール又は電話による事前予約制

メール hokaido-kenko@jinji.go.jp 電話 011-241-1249

相談料は無料で、相談員（専門医）に匿名での相談が可能です。

こんなことがありますか？

- ・職場での人間関係がうまくいかず、ストレスで出勤するのがつらい
- ・仕事のことが頭から離れず、夜眠れない
- ・部下が職場復帰する前に、上司としての対応方法を再確認したい etc

詳細は、下記URLをご覧ください