

# 働く人のこころの健康相談室

## 茨城産業保健総合支援センター

私たちは、想定外の出来事や環境の変化があった時、複数の悩みが重複した時、生活リズムが崩れた時などには、メンタル不調に陥りやすくなります。心身の疲労・ストレスの継続は、心身へのダメージが大きく、様々な症状・SOSを発しますが、そのサインを無視したり先延ばしをすると、重症化して休業から復職への長い道のりを経なければならなくなります。

心の病は、早期発見・早期対応すれば「予防できる」・「軽症で済ませる」ことができます。

また、健康な心身は、「前向きな姿勢・意欲」となり「企業の業績向上」につながります。

今、抱えている悩みをご相談いただき、少しでも軽くしましょう。

「自分の人生をより良く生きる」ために、「気持ち良く働ける職場づくり」のために、働く人の悩みのご相談、ご支援をさせていただきます。



### 「働く人のこころの健康相談室」は…

- **予約制** です。
- 相談日は、**毎金曜日 午後1時～午後4時(祝日・年末年始等を除く)**、終了時間は午後4時です。
- 面談又は電話により、**無料**で、専門のカウンセラーが対応します。
- 対象者は、勤労者本人とその家族、上司・同僚等及び産業保健スタッフ、企業の労務担当者などの会社関係者とします。
- 相談内容は、仕事上のストレスによる様々な悩み、職場の対人関係の悩み等の勤労生活を通しての悩みに関する相談とします。
- プライバシーに関しては十分に配慮いたします。
- 相談は、直接治療するものではありません。治療などが必要な場合は、専門の医療機関又はカウンセリングルームをお教えします。

ご相談は  
こちらへ

### 独立行政法人 労働者健康安全機構 茨城産業保健総合支援センター 「働く人のこころの健康相談室」

所在地：水戸市南町3丁目4番10号 水戸FFセンタービル8階

TEL：029-300-1221

E-mail：mental-sien@ibarakis.johas.go.jp

URL：http://www.ibarakis.johas.go.jp/outline/confer/kokoro.html

★お電話でのご予約は、午前8時30分から午後5時15分までお受けしています(休・祝日除く)。

★ホームページ、E-mailからのご予約は、随時お受けします

### ■ 相談員プロフィール

看護師、衛生管理者、シニア産業カウンセラー等として25年以上にわたって企業の保健室に勤務

#### メッセージ

一人で悩まずに、自分の人生をよりよく生きる方法を見つけてみませんか？  
悩みや心配事について、貴方のご支援をさせていただきます。

