

無料

仕事の悩み、ひとりで抱え込んでいませんか？

産業カウンセラーによる  
働く人の  
メンタルヘルス相談

お気軽にご相談ください!!



職場の人間関係...

家族の様子がおかしい...?



終わらない仕事...



誰にも相談できない...



仕事に行きたくない...

本人だけでなく、家族・職場の方々もご相談いただけます。

相談は、県内4箇所（宇都宮・小山・大田原・足利）で実施しています。

1回の相談時間は、50分です。3回まで利用できます。

- 宇都宮：栃木県庁舎（昭和館・北別館など） 毎月第2火曜日、第4金曜日
- 小山：小山庁舎 隔月第2水曜日
- 大田原：那須庁舎 毎月第3火曜日
- 足利：足利庁舎 隔月第2水曜日

※実施時間 13:30～16:30、**宇都宮は夜の部（18:00～18:50）**もごさいます。

※小山は偶数月（2, 4, 6, 8, 10, 12月）、足利は奇数月（1, 3, 5, 7, 9, 11月）となります。

※祝日・年末年始・年度初めに重なる場合は、原則前週に変更（年末のみ前週）

※詳細は県ホームページ（QRコード）をご覧ください。

- 事前予約制の面接/電話相談です。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。）までに電話予約してください。

※電話相談は宇都宮の実施日のみです。

- 予約受付時間は、平日8:30～17:15です。

県ホームページはこちら▶



【予約・問い合わせ先】 TEL 028-623-3217 FAX 028-623-3225（栃木県労働政策課）

他人にばれるのが怖い。

ご安心ください。秘密は厳守いたします。

平日の午後は時間が取れません。

宇都宮では、夜の部（第2火曜日の18:00～18:50）もごさいます。

産業カウンセラーってなに？

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。

相談に行けるほど元気がない。

宇都宮で実施する日は、電話での相談も可能です。

**電話でも相談できます。**

※ 通話料は、利用者負担となります。

## 栃木県庁舎北別館・昭和館



(北別館) 〒320-0031 宇都宮市戸祭元町1-25  
(昭和館) 〒320-8501 宇都宮市塙田1-1-20

## 小山庁舎



〒323-0811 小山市犬塚3-1-1

## 那須庁舎



〒324-0041 大田原市本町2-2828-4

## 足利庁舎



〒326-8555 足利市伊勢町4-19