

こころの健康相談室

最近ちょっと
疲れていると感じませんか

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8年1月13日（火）14時～17時
- ・令和8年2月24日（火）14時～17時
- ・令和8年3月24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。

こんなことはありませんか？

- ・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

●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

人事院北海道事務局 こころの健康相談室

検索

<https://www.jinji.go.jp/hokaido/kokoro.html>

