

村上市・関川村・栗島浦村の事業所のみなさまへ

職場のメンタルヘルス対策について お悩みや困りごとはありませんか

村上地域振興局健康福祉部(村上保健所)では、事業所等へ出向いてメンタルヘルス等の講座を行っています。職場の研修等で活用してみませんか？

【講座について】

○利用料は **無料** です。時間や内容をご相談に応じます。

○講座内容の例

- ・ ストレスとの上手な付き合い方
- ・ (ストレスへの気づきと対処法、コミュニケーション術など)
- ・ こころの不調について(うつ病など)
- ・ 睡眠の上手なとり方
- ・ お酒との付き合い方
- ・ 悩みを抱える人への接し方 などご希望の内容に合わせます。

○申し込みは、お電話または申込書をダウンロードしFAXで送付ください。
(予定時期の**概ね1ヶ月前まで**にお申し込みください)



【お問い合わせ・お申し込み】

新潟県村上地域振興局健康福祉部(村上保健所)地域保健課

電話:0254-53-8369

FAX:0254-52-2881

〒958-0864 村上市肴町 10-15



※申込書は村上地域振興局健康福祉部のHPからダウンロードできます。

<https://www.pref.niigata.lg.jp/site/murakami/mentalhealth.html>