

こころとからだの健康相談

～求職者を対象に看護師が相談に応じます～

不安で眠れない
眠りが浅い…
夜中に目が覚める

仕事がなかなか見つからず
先のことが心配で不安

何社も面接を受けているが
決まらない、気持ちが沈む

血圧が高い、頭痛・肩こり・
目の疲れがある、ストレス
のせいかも？



話をすることで気持ちが落ち着くことがあります。
相談内容や個人情報等の秘密は守られますので、安心してご相談ください。

◇ 開催日時 ◇

日 程	相談時間
令和8年 7月24日（金）	13時から16時 ○予約制です。 ○予約に空きがある場合は、当日15時まで 相談を受け付けます。 ○1人概ね1時間とさせていただきます。
令和8年 9月18日（金）	
令和8年10月16日（金）	
令和8年11月20日（金）	
令和9年 1月15日（金）	
令和9年 3月 5日（金）	

◇ 相談料 ◇

無料

◇ 会 場 ◇

ハローワーク長岡

◇ 申し込み先 ◇

- ・ ハローワーク長岡 受付窓口へお申し出ください。
- ・ 電話での予約は、【ハローワーク長岡職業紹介部門
Tel：0258-32-1181（部門コード41#）】まで。

