

こころの耳をご存じですか？

「こころの耳」は、働く方と、周りで支える方々をサポートする
職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです



働く方へ

- ・セルフケア
- ・セルフチェック
(ストレス・疲労蓄積度)
- ・相談窓口

事業者の方へ

- ・他社の取組事例
- ・ストレスチェック
- ・職場環境改善

ご家族の方へ

- ・うつ病について
- ・ご家族へのケア
- ・医療機関の検索

部下を持つ方へ

- ・部下へのケア
- ・休業・復職者への対応

支援する方へ

- ・研修に使える資料
- ・パンフレット

あなたの笑顔のために



こころの耳の相談窓口

働く人の 「こころの耳電話相談」

☎ 0120-565-455



月曜日・火曜日 17:00~22:00
土曜日・日曜日 10:00~16:00
(祝日、年末年始はのぞく)

働く人の 「こころの耳SNS相談」

スマートフォンなどで右のQRコード
を読み取ると友だち登録できます



月曜日・火曜日 17:00~22:00
土曜日・日曜日 10:00~16:00
(祝日、年末年始はのぞく)

働く人の 「こころの耳メール相談」

こころの耳メール

検索



24時間受付
1週間以内に返信します

※相談の受付には利用規約への同意が必要です。あらかじめ利用規約をご確認ください。



インターネットによる情報提供の窓口です

あなたは一人ではありません

あなたの力になる 場所や人を一緒に探しましょう

メンタルヘルス対策に関する さまざまな情報を提供しています

働く方へ

- 5分でできる職場のストレスセルフチェック
- 働く人の疲労蓄積度セルフチェック
- 15分でわかるセルフケア
- 専門の相談機関・医療機関のご案内
- こころの病・克服体験記



ご家族の方へ

- 働く人の疲労蓄積度セルフチェック(家族支援用)
- ご家族にできること
- 遺されたご家族へ
- ご存知ですか?うつ病



部下を持つ方へ

- 15分でわかるラインによるケア
- 動画で学ぶメンタルヘルス教室
- 職場の快適度チェック
- 気配りしていますか



事業者の方へ

- 施策概要・法令・指針・行政指導通達など
- 「働き方改革関連法」について
- 事業場取り組み事例
(職場復帰支援、ストレスチェックなど)
- 職場環境改善ツール



支援する方へ

- ストレスチェック制度について
- 改正労働安全衛生法のポイント(ストレスチェック制度)
- 15分でわかる事業場内産業保健スタッフ等によるケア
- 職場復帰に関わったみんなの声
- 専門家によるQ&A
- 統計情報・冊子・パンフレット・研修会など



こころの耳

検索

<https://kokoro.mhlw.go.jp>