

あなたや、あなたの身の回りで

こんな悩みを抱えている方は いませんか？



こころの健康問題により
休業中の社員がいる



こころの悩みがある
誰かに相談したい



職場のメンタルヘルス対策
について知りたい

こころの耳では、働く人の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



セルフチェック
(ストレス・疲労蓄積度)



事例紹介
動画・Q&A



eラーニング
教育・研修



ストレスチェック制度
事業者向け実施プログラム

相談窓口案内



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
<http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan>

こころの耳

検索

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

※平成28年10月1日より「こころほっとライン」は「こころの耳電話相談」に名称変更いたしました。