

人間関係

孤独

仕事

うつ

# つらい気持ち ひとりで抱えて いませんか？

不眠

ストレス

## こころの耳がサポートします

「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



無料でご利用いただけます

### セルフチェック

今のストレス状態を  
把握する

### セルフケア

ストレスとの自分なりの  
つきあい方を見つける

### eラーニング

知識を身につけ  
実践する

## 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。