

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

# 「こころの耳」

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト  
— 心の健康確保と自殺や過労死の予防 —

この扉を開けて解決の糸口をつかんでください  
ご家族の方にもできることがあります  
事業者や上司・同僚の方、産業医などの  
働く方を支援する方にも役立つ情報があります

## 働く方へ

- ・専門相談機関のご案内
- ・ストレス軽減ノウハウ
- ・こころの病気・克服体験記
- ・ご存知ですか？うつ病
- ・救済制度（セーフティネット）

## ご家族の方へ

- ・ご家族にできること
- ・専門相談機関のご案内
- ・遺されたご家族へ

## 事業者、 上司・同僚 の方へ

- ・事業者のための相談機関のご案内
- ・メンタルヘルスQ&A
- ・施策・法令などのご案内
- ・職場復帰ガイダンス

## 産業医等、 支援する 方へ

- ・e-ラーニング
- ・チェックリスト等のツール
- ・研修会等のイベント
- ・統計情報・調査結果

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

こころの耳

検索

本サイトへは、厚生労働省のホームページのトップ画面  
(<http://www.mhlw.go.jp/>) から閲覧できます。  
また、携帯サイトでも一部情報をご覧いただけます。  
右の2次元コード、または上記 URL よりご覧ください。

働く人のメンタルヘルス  
ポータルサイト  
「こころの耳」



お問い合わせ 社団法人日本産業カウンセラー協会 こころの耳ポータルサイト運営事務局  
kokoro@counselor.or.jp Tel:03-5408-8651

厚生労働省