

あなたのこころとからだは **SOS**を出していませんか？

あなたのつらさを軽くするためのヒントや
相談窓口があります



 **事業者の方へ**

職場のメンタルヘルス対策に
役立つ情報もあります

こころの耳

検索

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



働く人のこころの健康に関する
さまざまな情報を提供しています

相談窓口案内

セルフチェック

eラーニング

事例紹介

Q&A

動画

ストレスチェック制度



こころの耳の相談窓口



電話相談



SNS相談



メール相談



※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。

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 こころの耳運営事務局
厚生労働省からの委託を受けて運営しています

 厚生労働省