

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



ご家族

相談窓口
専門機関



支援者

事例紹介
動画・Q&A



働く方

セルフチェック(ストレス・疲労蓄積度)



部下を持つ方

eラーニング
教育・研修



事業者

事業場取り組み事例
職場環境改善ツール

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



職場のメンタルヘルス対策
について知りたい



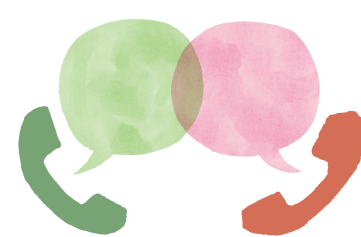
こころの悩みがある
誰かに相談したい

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)

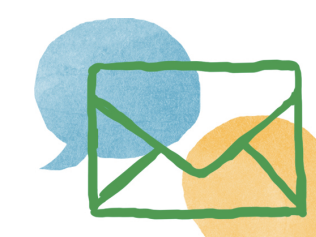
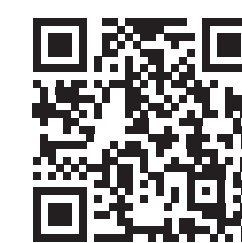


働く人の「こころの耳メール相談」

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



こころの耳

検索

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