

## こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

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」は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。あなたの力になる情報や場所、人を一緒に探しましょう。

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

### 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」

24時間受付/1週間以内に返信します  
<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan>



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