人間関係

孤独

仕事

うつ

ストレス

不眠

つらい気持ち
ひとりで抱えて いませんか？

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

平日　17:00～22:00
土・日 10:00～16:00
（祝日、振替休日、年末年始を除く）

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

平日　17:00～22:00
土・日 10:00～16:00
（祝日、振替休日、年末年始を除く）

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。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
https://kokoro.mhlw.go.jp/

厚生労働省

こころの耳

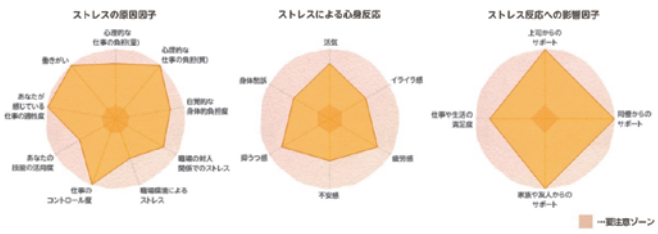
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

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

よく見られているコンテンツ

5分でできる職場のストレスセルフチェック

4つのSTEPによる簡単な質問から、あなたの職場におけるストレスレベルを測定します。
質問は全部で57問です。



相談窓口案内

問題解決に向けて一歩を踏み出すための相談機関や窓口を紹介しています。

- 仕事に関する相談
- こころの健康に関する相談
- 仕事に関する相談（若者向け相談窓口）
- 職場のパワハラ・セクハラに関する相談
- 生活に関する相談
- DV、性暴力などに関する相談

ご存知ですか？うつ病

うつ病とは、脳のエネルギーが欠乏した状態です。
それによって、憂うつな気分や意欲低下などの心理的症状のほか身体的な自覚症状を伴うことも珍しくありません。
うつ病について正しい知識をもって、必要な対応や支援につなげていただけるよう、情報をまとめています。

ストレスチェック制度について

ストレスチェック制度に関する様々な情報をまとめています。

- 実施マニュアル
- 実施ツール　（各種調査票、医師による面接指導など）
- 職場環境改善ツール
- ストレスチェック実施プログラム

など

15分でわかるeラーニングシリーズ

知りたいテーマにあわせて、短時間で手軽に学ぶことができます。

- セルフケア
- 働く人の睡眠と健康
- はじめての交流分析1・2
- 認知行動変容アプローチ
- ラインによるケア

など

やってみよう・教えよう
SINCE 2017
POSITIVE SHARING
#ポジシェア
疲れやストレスと前向きにつきあうコツ

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
https://kokoro.mhlw.go.jp/

厚生労働省