人間関係

孤独

つらい気持ち

ひとりで抱えて いませんか？

仕事

うつ

ストレス

不眠

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