



元気な こころで 働こう



こころの耳キャラクター
「ココロロー」



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

ストレス状態を把握する

セルフケア

ストレスと上手につきあう

相談機関等の情報

一人で悩まず相談する

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



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



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

※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。