

聞こえていますか？

こころとからだのSOS

こころの耳がお手伝いします



相談窓口案内

セルフチェック

動画

eラーニング

Q&A

事例紹介

 **事業者の方へ**

職場のメンタルヘルス対策に
役立つ情報もあります



こころの耳の相談窓口



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)



SNS相談

まずはLINEで友だち登録



メール相談

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。