

# こころの“羽休め” できていますか？



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



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。



こころの耳キャラクター  
「コッコロー」

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。



### 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

### 相談窓口案内



問題解決に向けて一步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

### 5分研修シリーズ



職場のメンタルヘルスに関する様々なテーマについて、動画で短時間で学ぶことができます。

- 生活習慣と睡眠からはじめるセルフケア
  - 嫌な気持ちを相手に伝えるときのコツ
  - 不安との付き合い方
  - 日頃からの部下への声かけ
- など

