

セルフケア
(eラーニング・動画)

社内研修資料・
ツール

セルフチェック
(ストレス・疲労・特性)

部下へのケア

他社の
取組事例

ストレスチェック
職場環境改善

みんなでつくる 風通しのいい職場

当社のメンタルヘルス対策の方針

からのメッセージ

毎日頑張ってくれてありがとうございます。これからも元気に、自分を大切に働き続けてもらえるように、わが社でできるメンタルヘルス対策として、「こころの耳」を活用することにしました。セルフチェックやeラーニングなどのコンテンツや相談窓口があるので、空き時間に活用してセルフケアに役立てたり、悩みがある人は相談窓口にご相談したり、自分のために上手に使ってもらえたら幸いです。

ポータルサイト「こころの耳」 こころの耳キャラクター
「コッコロー」



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

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