

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



ご家族

相談窓口  
専門機関



支援者

事例紹介  
動画・Q&A



働く方

セルフチェック(ストレス・疲労蓄積度)



部下を持つ方

eラーニング  
教育・研修



事業者

事業場取り組み事例  
職場環境改善ツール

あなたや、あなたの身の回りでこんな悩みを抱えている方はいませんか？



こころの健康問題により  
休業中の社員がいる



職場のメンタルヘルス対策  
について知りたい



こころの悩みがある  
誰かに相談したい

### 相談窓口案内

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  
<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan>



こころの耳

検索

<https://kokoro.mhlw.go.jp>



インターネットによる情報提供の窓口です

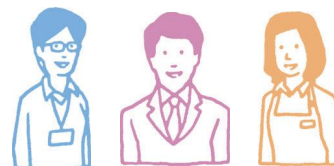
あなたは一人ではありません

あなたの力になる 場所や人を一緒に探しましょう

## メンタルヘルス対策に関する さまざまな情報を提供しています

### 働く方へ

- 5分でできる職場のストレスセルフチェック
- 働く人の疲労蓄積度セルフチェック
- 15分でわかるセルフケア
- 専門の相談機関・医療機関のご案内
- こころの病・克服体験記



### ご家族の方へ

- 働く人の疲労蓄積度セルフチェック(家族支援用)
- ご家族にできること
- 遺されたご家族へ
- ご存知ですか?うつ病



### 部下を持つ方へ

- 15分でわかるラインによるケア
- 動画で学ぶメンタルヘルス教室
- 職場の快適度チェック
- 気配りしていますか



### 事業者の方へ

- 施策概要・法令・指針・行政指導通達など
- 「働き方改革関連法」について
- 事業場取り組み事例  
(職場復帰支援、ストレスチェックなど)
- 職場環境改善ツール



### 支援する方へ

- ストレスチェック制度について
- 15分でわかる事業場内産業保健スタッフ等によるケア
- 職場復帰に関わったみんなの声
- 専門家によるQ&A
- 統計情報・冊子・パンフレット・研修会など



こころの耳

検索

<https://kokoro.mhlw.go.jp>