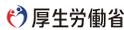


こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 

あなたのこころとからだは SOSを出していませんか?

あなたのつらさを軽くするためのヒントや
相談窓口があります



 **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 **検索** 

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

働く人のこころの健康に関する
さまざまな情報を提供しています

相談窓口案内 **セルフチェック**
eラーニング **事例紹介**
Q&A **動画**
ストレスチェック制度



こころの耳の相談窓口

 **電話相談**  **SNS相談**
 **メール相談** 

※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。