

人間関係

孤独

つらい気持ち

ひとりで抱えて
いませんか？

仕事

うつ

不眠

ストレス

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

今のストレス状態を
把握する

セルフケア

ストレスとの自分なりの
つきあい方を見つける

eラーニング

知識を身につけ
実践する

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



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



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

※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。

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