

心のゆとりが パフォーマンスに つながる

こころの耳キャラクター
「ココロー」



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
5分でできる職場のストレスセルフチェック



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。

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/>



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。



※厚生労働省「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」の評価基準に沿った「高ストレス者」の該当である場合、その旨表示されます。

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



● キャリアに関する相談



● 職場のハラスメント



● 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。



5分研修

- 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