

『職場の心と身体の健康を守るための支援をしたい』  
メンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」及び  
過重労働等による健康障害に関する電話相談事業

職場のメンタルヘルス対策、過重労働対策に関する情報提供や事業者、産業保健スタッフ、働く方々に対して電話・メールで相談対応をしています。

#### 対象となる方

事業主や産業保健スタッフ、働く方とその家族の方々を対象としています。

#### 支援内容

メンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」では、以下の職場のメンタルヘルス対策、過重労働対策に関する様々な情報を掲載しています。

- ・産業保健スタッフや働く方、管理監督者等がメンタルヘルスの知識を習得できるeラーニング
- ・職場復帰支援の取り組み事例
- ・職場のメンタルヘルス対策に関するQ&A
- ・厚生労働省版ストレスチェック実施プログラムダウンロードサイト

(<http://stresscheck.mhlw.go.jp/>)

- ・その他職場のメンタルヘルス対策に関する最新情報 等

また、事業者、産業保健スタッフ、働く方等からメール・電話での相談に対応しています。

- ・「こころの耳メール相談」
- ・「こころほっとライン」
- ・「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラムコールセンター」

#### ご利用方法

下記URL及び電話番号をご利用ください。

- ・メンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

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

- ・「こころほっとライン」 0120-565-455(無料)

※メンタルヘルス及び過重労働に関する相談はこちら。

月曜日、火曜日：17:00～22:00

土曜日、日曜日：10:00～16:00

なお、祝日、年末・年始(12月29日～1月3日)は除く。

- ・「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラムコールセンター」 0120-65-3167(無料)

平日：10:00～17:00

なお、祝日、年末・年始(12月29日～1月3日)は除く。

お問い合わせ先

#### 【委託先】

メンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」運営事務局 (<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)

※問い合わせフォームをご利用ください。

#### 【委託元】

厚生労働省労働基準局安全衛生部労働衛生課 03-5253-1111(内線:5493)