

<事業者名>

は、

に取り組みます。

(「メンタルヘルスケア」等を記載)

メンタルヘルス担当部署：

担当（氏名）：

メール・電話：

一人で悩まず、メンタルヘルス担当者に相談するか、下記サイトをご利用ください。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

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



こころの耳

働く人の「こころの耳相談」

問題解決への一歩を踏み出すための相談機関や窓口の紹介



5分で出来るセルフチェック

ストレス
チェック



疲労蓄積度
チェック



こころの耳電話相談

0120-565-455

受付時間（祝日、年末年始を除く）

月曜日・火曜日 17:00～22:00

土曜日・日曜日 10:00～16:00



こころの耳 SNS 相談

相談時間（祝日、年末年始を除く）

土・日曜日 10時～16時

（受付は15時30分まで）

月・火曜日 17時～22時

（受付は21時30分まで）



LINE アプリでの「友だち登録」



こころの耳メール相談

受付時間（土日祝日、年末年始以外）

24時間受付（1週間以内に返信）

