

# しごとにより、 いのち。

新しい時代の新しい働き方、みんなで一緒に考えてみませんか。

**STOP!**  
**過労死**

毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。

## ◎労働条件や健康管理に関する相談窓口等一覧

### 労働条件等に関するご相談は・・・

お近くの都道府県労働局労働基準部監督課、労働基準監督署、  
総合労働相談コーナーにご相談ください。(開庁時間 平日8:30~17:15)



#### ●労働条件相談ほっとライン(電話相談)

労働条件に関することについて無料で相談に応じています。  
日本語の他、13言語に対応しています。(2022/4/1現在)  
"Labour Standards Advice Hotline" Foreign language support is also available.

# 0120-811-610

平日/17:00~22:00 土・日・祝日/9:00~21:00 (12/29~1/3を除く)

#### ●確かめよう労働条件(ポータルサイト)

労働条件や労働管理に関するQ&Aを、労働者や  
そのご家族向け、事業主や人事労務担当者向け  
にその内容を分けて掲載しています。

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/>



### ハラスメントに関するご相談は・・・

#### ●総合労働相談コーナーのご案内

パワーハラスメントについての相談はこちら。

[http://www.mhlw.go.jp/general/seido/  
chihou/kaiketu/soudan.html](http://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html)



#### ●ハラスメント悩み相談室

土曜・日曜の相談やメール・SNSでの  
相談にも無料で応じています。

<https://harasu-soudan.mhlw.go.jp/>



#### ●都道府県労働局雇用環境・均等部(室)一覧

セクシュアルハラスメントなどの相談はこちら。

[https://www.mhlw.go.jp/content/  
000177581.pdf](https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf)



#### ●あかるい職場応援団(ポータルサイト)

ハラスメント対策に役立つ情報の  
提供を行っています。

<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>



### 職場における健康管理やメンタルヘルス対策に関するご相談は・・・

#### ●こころの耳電話相談

メンタルヘルス不調や過重労働による健康障害に  
関することについて無料で相談に応じています。

# 0120-565-455

月・火/17:00~22:00 土・日/10:00~16:00 (祝日及び年末年始を除く)

メール相談 24時間受付

SNS相談 月・火 17:00~22:00/土・日 10:00~16:00  
(祝日及び年末年始を除く)



#### ●こころの耳(ポータルサイト)

こころの不調や不安に悩む働く方や職場のメ  
ンタルヘルス対策に取り組む事業者の方などの  
支援や、役立つ情報の提供を行っています。

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



## ◎過労死の防止のための活動を行う民間団体の相談窓口

### 過労死等防止対策推進全国センター

<http://karoshi-boushi.net/>



### 過労死弁護団全国連絡会議

(過労死110番全国ネットワーク)

<http://karoshi.jp/>

### 全国過労死を考える家族の会

<http://karoshi-kazoku.net/>



参加  
無料

### 過労死等防止対策推進シンポジウム

11月を中心に、全国47都道府県、48か所で開催しています。

お問い合わせ先

専用フリーダイヤル  
(月~金 9:00~17:30)

# 0570-070-072



リサイクル適性

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。