

令和元年 11 月吉日

各都道府県労働基準協会長 殿

一般社団法人日本産業カウンセラー協会

代表理事 小原 新

(公印省略)

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」事業  
に関する広報について (依頼)

謹啓

時下益々ご精祥のこととお慶び申し上げます。

当協会は、平成23年度より厚生労働省委託事業「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」の運営に取り組んでいます。働いている方々やそのご家族にとって「探しやすい」、「見やすい」、「分かりやすい」サイトを目指し、各種コンテンツを制作しています。さらに、電話相談、メール相談業務も行っております。

本年度は、「ストレスチェック制度の取り組み事例」など事業場のメンタルヘルス対策、職場復帰支援などの取り組み事例を多く追加掲載しております。ストレスチェック実施後の集団分析結果に基づく職場環境改善活動などもご紹介しております。ご参考いただければ幸いです。

また、新たな試みといたしまして、2019年11月9日(土)～11月26日(火)の土曜日・日曜日10時～16時、月曜日・火曜日17時～22時において、期間限定でLINEアプリによる相談対応「働く人の『こころの耳 SNS 相談』」を実施しております。

本年度も継続して事業を運営するにあたり、広報物一式をお送りいたしますので、よろしくご査収くださいますよう、お願い申し上げます。

広報物の配布により当サイト普及促進にご協力いただけますと幸いです。

尚、今年度は、予備分を印刷していないため、追加の発送依頼は受け付けておりません。あらかじめご了承願います。

今後とも変わらぬご支援ご厚情を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

敬白

【 送付内容 】

① 「こころの耳」リーフレット (A4サイズ)	50部
② 「こころの耳」周知カード (名刺サイズ) 20部×5セット	100部
③ 「こころの耳」ポスター (B2サイズ) セット カード10部添付	1部

〒105-0004 東京都港区新橋 6-17-17 御成門センタービル 4 階  
一般社団法人日本産業カウンセラー協会 こころの耳運営事務局  
[Email] kokoro@counselor.or.jp



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



ご家族

相談窓口  
専門機関



支援者

事例紹介  
動画・Q&A



働く方

セルフチェック(ストレス・疲労蓄積度)



部下を持つ方

eラーニング  
教育・研修



事業者

事業場取り組み事例  
職場環境改善ツール

あなたや、あなたの身の回りでこんな悩みを抱えている方はいませんか？



こころの健康問題により  
休業中の社員がいる



職場のメンタルヘルス対策  
について知りたい



こころの悩みがある  
誰かに相談したい

### 相談窓口案内

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  
<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan>



こころの耳

検索

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





インターネットによる情報提供の窓口です

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

## 働く方へ

- 5分でできる職場のストレスセルフチェック
- 働く人の疲労蓄積度セルフチェック
- 15分でわかるセルフケア
- 専門の相談機関・医療機関のご案内
- こころの病・克服体験記



## ご家族の方へ

- 働く人の疲労蓄積度セルフチェック(家族支援用)
- ご家族にできること
- 遺されたご家族へ
- ご存知ですか?うつ病



## 部下を持つ方へ

- 15分でわかるラインによるケア
- 動画で学ぶメンタルヘルス教室
- 職場の快適度チェック
- 気配りしてますか



## 支援する方へ

- ストレスチェック制度について
- 15分でわかる事業場内産業保健スタッフ等によるケア
- 職場復帰に関わったみんなの声
- 専門家によるQ&A
- 統計情報・冊子・パンフレット・研修会など



## 事業者の方へ

- 施策概要・法令・指針・行政指導通達など
- 「働き方改革関連法」について
- 事業場取り組み事例(職場復帰支援、ストレスチェックなど)
- 職場環境改善ツール



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

ストレスチェックプログラム

検索

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

改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度が、事業者にて円滑に導入できるよう、ストレスチェックの受検、結果出力、集団分析等ができるプログラムを無料で配布しています。また、実施プログラム利用に関するコールセンターも設置しています。