

令和5年8月吉日

各都道府県労働基準協会長 殿

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」(ポータルサイト運営)事業」
運営事務局

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。

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」(ポータルサイト運営)事業」では、働いている方々やそのご家族、事業者の皆様にとって「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おります。今後も、時代のニーズを踏まえたコンテンツの制作に尽力し、追加公開して参ります。お役立ていただければ幸いです。

今般、本年度の広報物一式が完成しましたので、お送りさせていただきます。広報物の配布により、当サイトを周知いただき、働く方のメンタルヘルスケア、職場のメンタルヘルス対策の促進にご活用いただければ幸いです。

また、令和5年10月10日(火)に「職場のメンタルヘルスシンポジウム」をオンライン開催いたします。今回は「中小企業におけるメンタルヘルス対策」をテーマにしており、特に、中小企業の人事労務担当者や経営者の皆様を中心にお役立ていただける内容となっています。シンポジウムに関するポスターおよびリーフレットも併せてお送りさせていただきますので、周知にご協力いただければ幸いです。

なお、別途、「こころの耳」広報物一式(ポスター、リーフレット、周知カード)の発送を希望する企業・団体 先着50社への送付を予定しております。追加発送をご希望される場合は、「こころの耳」サイトの下記URLからお申込みをお願いいたします。追加発送の応募フォームは、8月17日(木)頃の公開を予定しておりますので、「こころの耳」サイトの「新着情報」からご確認ください。

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×3セット	60部
③「職場のメンタルヘルスシンポジウム」リーフレット(A4サイズ)	10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

※追加発送の応募フォーム URL 「当サイトの広報について(3. 広報物PDFについて)」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/pr/#pr-3>





元気な こころで 働こう



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

セルフケア

ストレスと上手につきあう

eラーニング

知識を身につけ実践する

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



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



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

※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。



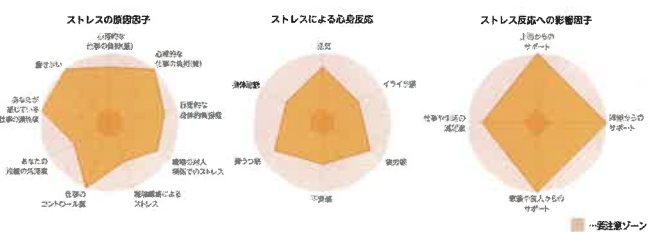
あなたは一人ではありません
あなたの力になる場所や人を一緒に探しましょう

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。



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歩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
- 仕事に関する相談 (若者向け相談窓口)
- 職場のパワハラ・セクハラに関する相談
- 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。

- 生活習慣と睡眠からはじめるセルフケア
- 呼吸法 (リラクゼーション)
- 新入社員に見られやすいメンタルヘルス不調の症状やその原因
- 日頃からの部下への声かけ など

やってみよう・教えよう
POSITIVE SHARING
ポジティブ

疲れやストレスと前向きにつきあうコツ



あなたのこころとからだは SOSを出していませんか？

あなたのつらさを軽くするためのヒントや
相談窓口があります



事業者の方へ

職場のメンタルヘルス対策に
役立つ情報もあります

こころの耳

検索

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



働く人のこころの健康に関する
さまざまな情報を提供しています

相談窓口案内

セルフチェック

eラーニング

事例紹介

Q&A

動画

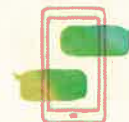
ストレスチェック制度



こころの耳の相談窓口



電話相談



SNS相談



メール相談



※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。

中小企業におけるメンタルヘルス対策

～労働者への支援が企業価値につながる～

オンライン開催

開催
日時

2023年10月10日(火)
13:30～16:30

参加
方法

Zoom参加 ▶ 先着500名(要事前予約)
YouTube視聴 ▶ 予約不要

中小企業におけるメンタルヘルス対策の重要性は年々増えています。しかしながら、時間的にも経済的にも余裕がない中でメンタルヘルス対策に取り組むことができていないという中小企業も少なくないのではないかと思います。本シンポジウムでは、メンタルヘルス対策に取り組むことが企業価値にもつながるという視点のもと、中小企業がメンタルヘルス対策に取り組む意義や中小企業でもできる具体的な取組みなどについて、皆様と一緒に考えます。

プログラム

13:30～13:35

挨拶

松岡 輝昌 (厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 労働衛生課長)

13:35～14:05

基調講演『中小企業のメンタルヘルス向上のために

～経営者向けツール開発などの取組み～』

森口 次郎氏 (一般財団法人京都工場保健会 理事)

14:05～15:25

中小企業におけるメンタルヘルス対策の取組事例

事例発表者

精神科医

鍵本 申明氏

(ナンバかぎもとメンタルクリニック 院長)

人事総務担当者(衛生管理者)

阿世知 みさき氏

(株式会社エボルブ)

人事総務担当者(衛生管理者)

飛松 三紗子氏

(異島電設株式会社)

※途中 10分休憩 あり

15:25～15:35

休憩

15:35～16:30

講演者、事例発表者によるパネルディスカッション

※15:35まで、Zoom参加者から、チャット(Q&A)による質問を受け付けます。



参加方法

Zoom 及び YouTubeによるオンライン開催

Zoom参加 ▶ 9月26日(火)までに下記URLから事前に予約お申込みください。(先着500名)

YouTube参加 ▶ 予約は不要です。下記URLにて事前にご確認の上、当日ご視聴ください。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」内「令和5年度 職場のメンタルヘルスシンポジウム」

URL ▶ https://kokoro.mhlw.go.jp/mental_sympo/2023/



参加対象

中小企業の人事総務担当者、経営者、産業保健スタッフなど