

インターネットによる癒しの扉です
悩みが深く、不安やストレスを感じている方は
この扉を開けてください

「こころの耳」

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
— 心の健康確保と自殺や過労死の予防 —

この扉を開けて解決の糸口をつかんでください
ご家族の方にもできることがあります
事業者や上司・同僚の方、産業医などの
働く方を支援する方にも役立つ情報があります

働く方へ

- ・専門相談機関のご案内
- ・こころの病・克服体験記
- ・ご存じですか？うつ病
- ・救済制度（セーフティネット）
- ・事例紹介
- ・ストレス軽減ノウハウ
- ・自殺を考えている方へのメッセージ
- ・映像メッセージ「わたしの体験」

ご家族の方へ

- ・ご家族にできること
- ・心の病や過労死に関するQ&A
- ・専門相談機関のご案内
- ・遺されたご家族へ

事業者、 上司・同僚 の方へ

- ・施策・法令等のご案内
- ・ご存じですか？うつ病
- ・職場復帰ガイダンス
- ・事業者のための相談機関のご案内
- ・気配りしてますか？上司・同僚の方へ

産業医等、 支援する 方へ

- ・職場復帰ガイダンス
- ・チェックリスト等のツール
- ・研修会等のイベント
- ・施策・法令等のご案内
- ・e-ラーニング

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

本サイトへは、厚生労働省のホームページのトップ画面
(<http://www.mhlw.go.jp/>) から閲覧できます。
また、携帯サイトでも一部情報をご覧いただけます。
右の2次元コード、または上記 URL よりご覧ください。

働く人のメンタルヘルス
ポータルサイト
「こころの耳」



厚生労働省