

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



こころの悩みがある  
誰かに相談したい



職場のメンタルヘルス対策  
について知りたい

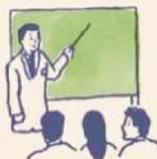
こころの耳では、働く人のメンタルヘルス対策に関するさまざまな情報を提供しています



セルフチェック  
(ストレス・疲労蓄積度)



事例紹介  
動画・Q&A



eラーニング  
教育・研修



ストレスチェック制度  
事業者向け実施プログラム

## 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

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>



※平成28年10月1日より「こころほっとライン」は「こころの耳電話相談」に名称変更いたしました。



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

## 事業者・上司・同僚の方へ

- 施策概要・法令・指針・行政指導通達など
- 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)
- 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
- 職場改善マニュアル

## 支援する方へ

- 改正労働安全衛生法のポイント (ストレスチェック制度)
- 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

### さらに、事業者の方へ(関連サイト)



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。

職場の健康づくりを応援します!

平成29年度 産業保健関係助成金のご案内  
(独立行政法人労働者健康安全機構が実施)

産業保健関係助成金

検索

<https://www.johas.go.jp>

- ・職場環境改善計画助成金
  - ・心の健康づくり計画助成金
  - ・ストレスチェック助成金
  - ・小規模事業場産業医活動助成金
- ※概要、条件等は、上記サイトをご参照下さい。

ストレスチェック後のセルフケア	いつものセルフケア・相談	ストレスチェック制度への対応
 <p>eラーニングで学ぶ 15分でわかるセルフケア</p>	<div data-bbox="582 224 790 436">  <p>疲労蓄積度セルフチェック(働く方用)</p> <p>家族支援用はこちら</p> </div> <div data-bbox="798 224 1005 436">  <p>5分でできる職場のストレスセルフチェック</p> <p>3分でできる(簡易版)はこちら</p> </div>	<div data-bbox="1061 224 1244 436">  <p>ストレスチェック制度について</p> </div> <div data-bbox="1252 224 1460 436">  <p>NEW ストレスチェック制度の取り組み事例</p> </div>
<div data-bbox="135 504 343 728">  <p>動画で学ぶ メンタルヘルス教室</p> </div> <div data-bbox="351 504 542 728">  <p>ストレス軽減ノウハウ</p> </div>	<div data-bbox="582 504 1005 728">  <p>悩みを相談してみませんか 相談窓口案内</p> </div>	<div data-bbox="1061 504 1244 728">  <p>eラーニングで学ぶ 15分でわかる ラインによるケア</p> </div> <div data-bbox="1252 504 1460 728">  <p>NEW 職場環境改善ツール メンタルヘルス シンポジウム</p> </div>

### よく見られているコンテンツ

[働く方へ](#)
[ご家族の方へ](#)
[事業者・上司・同僚の方へ](#)
[支援する方へ](#)

 <p>疲労蓄積度セルフチェック(働く方用)</p>	 <p>こころの病・克服体験記</p>	 <p>職場復帰に関わったみんなの声</p>	 <p>働く人のこころの耳メール相談</p>
--	---	--	--

### e-ラーニング

 <p>15分でわかる 事業場内産業保健 スタッフ等によるケア</p>	 <p>15分でわかる 職場復帰支援</p>	 <p>15分でわかる 法に基づく ストレスチェック制度</p>
--	---	---

5分でできる職場のストレスチェック

# 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。(所用時間約5分間)  
はじめに性別を選んでください。

男性

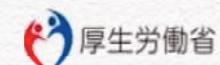
女性

このコンテンツは、厚生労働省「職業性ストレス簡易調査票フィードバックプログラム」に基づいて、制作致しました。  
▶ 結果がうまく表示されない方はこちら

こころの耳

いいね! 4,366 ツイート

共有する 4.6K



働く人の疲労蓄積度セルフチェック(家族支援用)

# 働く人の疲労蓄積度 セルフチェック(家族支援用)

2つのSTEPによる簡単な質問から、  
ご家族の職場における疲労蓄積度を測定します。  
質問は全部で21問です。(所用時間約5分間)

スタート



このコンテンツは、厚生労働省「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」に基づいて、制作致しました。

▶ [結果がうまく表示されない方はこちら](#)

こころの耳

