受付
4年8.26
沖縄県医師会

8

22JAICO 発第 14-14 号
令和４年８月吉日

各都道府県医師会 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　田中　節子
（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、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。

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、当サイト普及促進にご協力いただければ幸いです。

また、本年度は、「職場のメンタルヘルスシンポジウム」を当事業内において、令和４年 10 月４日（火）にオンライン開催することとなりました。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（①～③）の発送を希望する企業・団体 先着 100 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 16 日（火）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「こころの耳」ポスター（B２サイズ）セット 周知カード１０部添付	１部
④「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
⑤「職場のメンタルヘルスシンポジウム」ポスター（B２サイズ）	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

※「こころの耳運営事務局」では新型コロナ感染症拡大防止の観点から、一部業務において在宅等のリモートによる業務体制としております。よって、電話でのお問い合わせ対応は致しかねますので、ご了承願います。協会本部や支部への電話などでのお問い合わせもご遠慮願います。ご迷惑おかけしまして大変申し訳ありませんが、ご理解の程、宜しくお願いいたします。

人間関係　孤独　仕事　うつ　ストレス　不眠

つらい気持ち

ひとりで抱えていませんか？

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
今のストレス状態を
把握する

セルフケア
ストレスとの自分なりの
つきあい方を見つける

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。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
https://kokoro.mhlw.go.jp/

厚生労働省

こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

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。

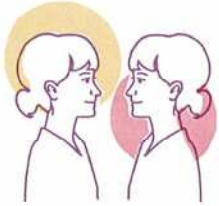
- 実施マニュアル
- 実施ツール　(各種調査票、医師による面接指導など)
- 職場環境改善ツール
- ストレスチェック実施プログラム　など

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

15分でわかる eラーニングシリーズ



知りたいテーマにあわせて、短時間で手軽に学ぶことができます。

- セルフケア
- 働く人の睡眠と健康
- はじめての交流分析1・2
- 認知行動変容アプローチ
- ラインによるケア

など

やってみよう・教えよう
SINCE 2017
POSITIVE SHARING
#ポジシェア
疲れやストレスと前向きにつきあうコツ

令和４年度 職場のメンタルヘルスシンポジウム

参加無料

管理監督者をいたわる組織づくり

オンライン開催

開催日時 2022年10月4日（火） 13:30～16:30

参加方法 Zoom参加 ▶ 先着450名（要事前予約）
YouTube視聴 ▶ 予約不要

管理監督者から部下に対するメンタルヘルスケア（ラインによるケア）については多くの企業で実践が進んでいる一方で、管理監督者に対する支援はこれまであまり注目されてきませんでした。しかし、ラインによるケアが機能するためにも管理監督者への支援は欠かせません。本シンポジウムでは、基調講演と企業での取組事例を通じて、管理監督者をいたわる組織づくりについて皆様と一緒に考えていきます。

プログラム

13:30～13:35 **挨　拶**

石川　直子　（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『管理監督者へのメンタルヘルスケア～いたわる組織づくり～』**

江口　尚 氏　（産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室 教授）

14:05～15:25 **企業における管理監督者へのケアの取組事例**

事例発表者
帆苅　なおみ 氏　（サンデン株式会社 総務本部 グローバル総務セクション 主管 保健師）
小口　まほこ 氏　（株式会社丸井グループ ウェルビーイング推進部 産業医）
渡邊　栄里奈 氏　（株式会社MonotaRO 経営管理本部 法務グループ）

※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**

※Zoom参加者から、チャット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15日（木）までに下記URLから事前に予約お申込みください。（先着450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４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/2022/

参加対象

産業保健スタッフ、人事労務担当者、事業者、労働者、管理監督者、一般の方など
どなたでもご参加できます。

【お問合せ先】 職場のメンタルヘルスシンポジウム配信事業者　Email : mental-sympo@j-report.jp

厚生労働省 ひと、くらし、みらいのために Ministry of Health, Labour and Welfare

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳

カードを縦にすると、スムーズに取り出せます。

人間関係

仕事

ストレス

つらし

ひとり

いまも

こころの耳がサポ

「こころの耳」は、働く方と、周りで支える方

孤独

い気持ち

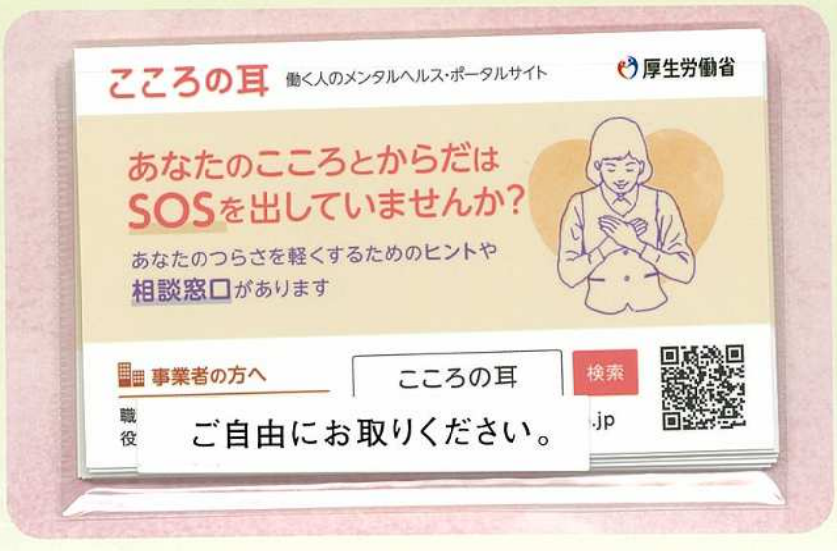
で抱えて

んか？

うつ

不眠

ートします



クをサポートする