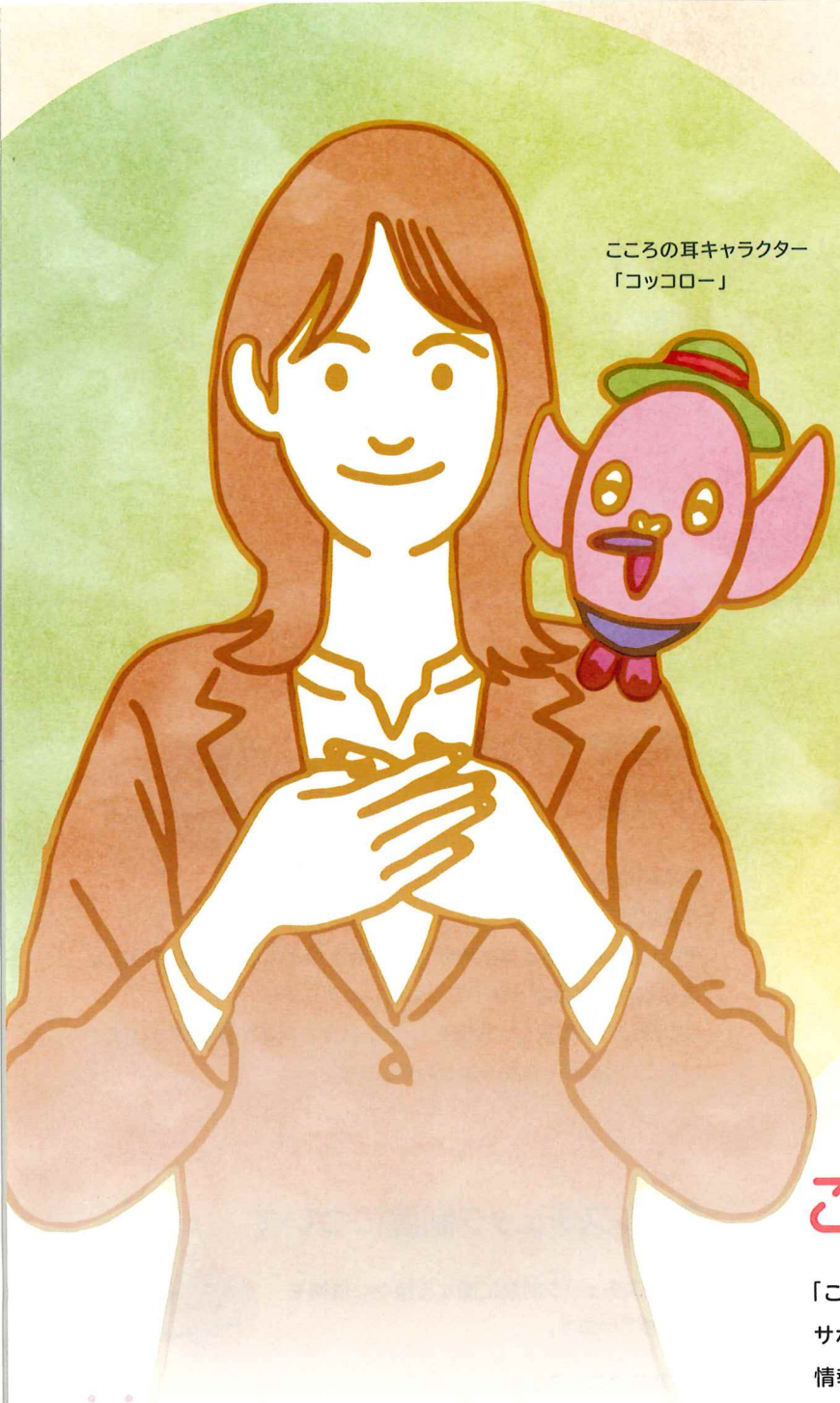
心のゆとりがパフォーマンスにつながる



こころの耳キャラクター
「コッコロー」

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
5分でできる職場のストレスセルフチェック

セルフケア
ストレスと上手につきあう

相談機関等の情報
一人で悩まず相談する

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

平日 17:00～22:00
土・日 10:00～16:00
(祝日、振替休日、年末年始を除く)

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

平日 17:00～22:00
土・日 10:00～16:00
(祝日、振替休日、年末年始を除く)

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

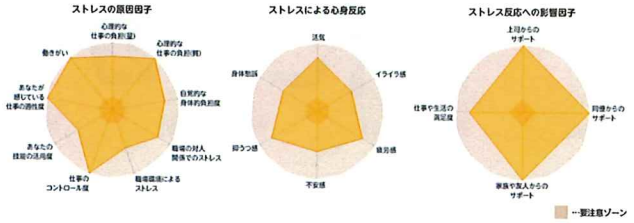
こころの耳キャラクター
「コッコロー」

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。



※厚生労働省「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」の評価基準に沿った「高ストレス者」の該当である場合、その旨表示されます。

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
- キャリアに関する相談
- 職場のハラスメント
- 生活に関する相談
- DV、性暴力などに関する相談

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

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。

5分研修

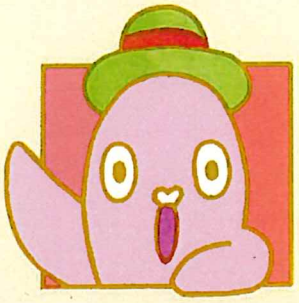
- 生活習慣と睡眠からはじめるセルフケア
- 嫌な気持ちを相手に伝えるときのコツ
- 不安との付き合い方
- 日頃からの部下への声かけ

など

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

令和８年度 職場のメンタルヘルスシンポジウム



中小企業におけるメンタルヘルス対策

ストレスチェックを活かしたメンタルヘルス対策

2026年
10月13日（火）
オンライン開催
13:30-16:30
参加無料

令和10年4月1日から、小規模事業場にもストレスチェックの実施が義務化されます。

職場のメンタルヘルス対策に取り組んでいただくことは、従業員の方の心の健康を保つだけではなく、働きやすい職場の実現を通じて、生産性の向上や人材の確保・定着、企業価値の向上といった、持続的な経営につながります。メンタルヘルス対策に積極的に取り組む中小企業の取組内容や考え方を参考にして、自社にあった進め方について考えましょう。

参加対象

中小企業の人事労務担当者、経営者、産業保健スタッフなど

参加方法

Zoom 参加

10月5日（月）までにWebサイトより、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。Webサイトを事前にご確認の上、当日ご視聴ください。

URL https://kokoro.mhlw.go.jp/mental_sympo/2026/

13:30-13:45 挨拶・制度説明

諸冨 伸夫
（厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 労働衛生課長）

13:45-14:15 基調講演「働く人も会社も元気になるストレスチェック～小規模事業場でも無理なくできる運用と『こころの耳』の活用～」

山本 晴義 氏
（横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター センター長）

14:15-15:30 中小企業におけるメンタルヘルス対策の取組事例

※途中10分休憩あり

阿世知 みさき 氏（株式会社エボルブ）
中村 優美 氏（熊本管工建設株式会社）
花野 広行 氏（竹之内運送株式会社）
三山 幸恵 氏（株式会社愛幸）

15:40-16:30 講演者、事例発表者によるパネルディスカッション

ファシリテーター
石見 忠士 氏（こころの耳運営事務局長）

15:40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。

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
mental-sympo@j-report.jp

ひと、くらし、みらいのために 厚生労働省 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