働く世代のメンタルヘルス情報

刈谷市作成2026.11

「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」は、厚生労働省のホームページです。

働く方やそのご家族、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方などに向けて、メンタルヘルスケアに関するさまざまな情報や相談窓口を提供している、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトです。

こころの耳では、サイトを利用される方に合わせて**「働く方」「ご家族の方」「事業者の方」「部下を持つ方」「支援する方」**の 5 つに情報を分類しています。

対象者別に役立つコンテンツがまとまっています。

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

電話相談窓口

- 刈谷市保健センター（健康推進課）
  0566－23－9559
  月～金9:00～16:00（祝日・年末年始を除く）
- 衣浦東部保健所（健康支援課）
  0566－21－9337
  月～金9:00～12:00/13:00～16:30
  （祝日・年末年始を除く）
- あいちこころほっとライン365
  （こころの健康に関する傾聴を主体とした窓口）
  052－951－2881
  毎日9:00～20:30
- 名古屋いのちの電話
  052－931－4343
  毎日 24 時間

SNS 相談

※相談日時については、各ホームページ等をご確認ください。

生きづらびっと

NPO 法人自殺対策支援センターライフリンクが行っている SNS や Web による自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE・Web 相談

https://yorisoi-chat.jp/

あいちこころのサポート相談

愛知県が行っている SNS によるこころの相談を夜間・深夜帯にも実施しています。

LINE 相談

https://www.pref.aichi.jp/soshiki/imu/kokoronosapo-to-line.html

厚生労働省 SNS 相談

厚生労働省のホームページに掲載されている SNS 相談等を行っている団体一覧（2020 年4月から）

LINE・Facebook 相談

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html

※QR コードはデンソーウェーブの登録商標です