



## 仕事や職業生活に関するストレスの内訳



出典：厚生労働省 平成19年労働者健康状況調査結果の概況

## ストレスの原因第一位は、職場の人間関係。

人間関係はコミュニケーション能力を向上させることにより改善できます。  
このストレスフルな社会を、どう生き抜いていくか。  
上司・部下・同僚とのコミュニケーションやストレスの対処方法など、  
迷ったら相談員にご相談ください。解決に向けてお手伝いをさせていただきます。  
対処に迷ったら、迷わずお電話を。

社外相談窓口こころとからだの健康相談



# 0120-21-0272

からの相談：24時間 365日

こころの相談：平日9時～21時 土曜日10時～18時(日曜日、祝日、1/1～1/3は休み)

相談事例や情報がたくさん

「健康・こころのオンライン」

<https://www.healthy-hotline.com/>

ログインID：お手持ちの健康保険証下部「0」から始まる8桁の保険者番号がIDです。



健康こころ 検索



※バケット通信料は利用者負担

# 相談方法は 電話 、面接 、WEB の3つ

ご自分に合った方法でご相談ください



## 今すぐ相談したいときに



## 直接会って相談したいときに

※こころの相談のみ

step 1

表面下に記載の番号へお電話ください。

受付時間

からだの相談：24時間・365日

こころの相談：平日 9:00～21:00、土曜日 10:00～18:00

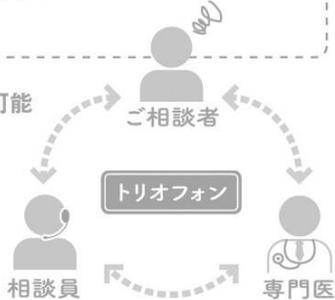
(日・祝日、1/1～3は休み) ※上記時間以外は看護職が対応。

step 2

相談内容をお話してください。  
専門職が答えします。

専門医(約250名)に直接相談も可能

ご相談内容に応じ、専門医にお電話をつなぐことも可能です。専門職のサポートのもと、トリオフォン(三者電話)で直接相談できます。

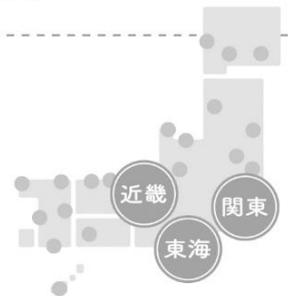


step 2

相談内容をお話してください。  
専門職がお電話で回答し、ご相談内容に応じて面接相談をご案内します。

各種専門機関をご案内

お近くの精神科・心療内科等をご紹介するほか、東京・名古屋・大阪の直営相談室、全国約170カ所の提携機関にてカウンセリングが受けられます(完全予約制)。



## 直接相談しづらい、うまく話せないときに

※実際の画面とは異なる場合があります。

step 1

「健康・こころのオンライン」  
<https://www.healthy-hotline.com/>  
へアクセス

または

step 3

「WEB相談」をクリックして、  
相談内容を入力

step 2

表面下に記載されているIDを入力



ケータイ版も  
ご利用可能

こちらのバーコードを読み込みブックマークすれば、いつでも簡単にアクセスできます。



お役立ち健康情報が満載!

よくある相談やかんたんセルフチェック、季節の健康アドバイスなど、日々の健康管理に役立つ情報が盛りだくさんです。

ご相談者のプライバシーは守ります



・この相談窓口は外部の専門機関(保健同人社)に委託して開設しています。  
・お名前・ご相談内容などの個人情報は、ご相談者の所属団体等には公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。  
・ご相談いただいた個人情報については、このご相談の目的のみに使用します。外部にもれることはありません。・内容を正確にお受けするため、お電話を録音させていただいております。