

ストレスのセルフケア

「こころ」の健康と「からだ」の健康はつながっています

「こころ」の健康には、気温、睡眠不足、人間関係など多くの要因が影響し
「こころ」と「からだ」の状態は相互に強く関係しています。



改善が見られなかったり
長引く場合は専門家に相談してみましょう

こころの耳の相談窓口

働く人の こころの耳電話相談

TEL 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、年末年始は除く)

働く人の こころの耳SNS相談

スマートフォンで右のQRコードを
読み取ると友だち登録ができます

月曜日・火曜日 17:00～22:00
土曜日・日曜日 10:00～16:00
(祝日、年末年始は除く)



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



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

メンタルコース³⁸

