

# メンタルヘルス対策の 相談窓口をご活用ください

無料

地方公共団体等の**管理職員、人事・職員厚生担当者、衛生管理者等のメンタルヘルス対策担当職員向け**に、相談窓口を設置しています。

個々の職員への対応方法から、職場の体制づくりまで、メンタルヘルス対策に関する相談を幅広く受け付けています。

相談には、臨床心理士等の相談員が電話やWeb、メールでアドバイス等を行います。費用はかかりませんので、お困りの際には、一度ご相談ください。

## 相談例



ストレスチェックの結果を活用した**職場環境改善**に  
取り組みたいの  
ですが…

休みがちで、  
元気がない  
職員がいるのですが、  
**うつ病**  
にならないか心配です。  
どうしたら？

療養休暇を  
とっていた職員が  
**職場復帰**するのですが  
注意すべき点などは  
ありますか？



職場でトラブルを  
起こしがちな職員がいて  
困っています。  
**どう対応したら**  
よいのでしょうか？

## 電話・Web相談

原則、週2日【月・木】  
**10:00～16:00**  
(12:00～13:00を除く)

専用ダイヤル

**03-5213-4310**

## メール相談

**全日24時間**

原則、ご相談に対する回答は、電話相談受付日となります

専用アドレス

**menherusodan@jalsha.or.jp**

## 対象者

ご利用者

### 地方公共団体等の

- 管理職員
- 人事・職員厚生担当者
- 衛生管理者等のメンタルヘルス対策担当職員

※メンタルヘルス不調者本人等は、対象としていません。

## 相談内容

こんな相談ができます

- メンタルヘルス不調者に対する対応方法
- ストレスチェックの実施方法
- メンタルヘルス対策全般
- ハラスメント事案への対応方法



## 相談方法

### 電話・Web相談



専用ダイヤル

**03-5213-4310**

相談受付日は、当協会ホームページにてご確認ください。

ホームページURL <https://www.jalsha.or.jp/>



協会HP

受付日及び時間

原則、週2日【月・木】 **10:00~16:00**  
(12:00~13:00を除く)

※祝日や年末年始の前後等は、変更があります

### メール相談



専用アドレス

**menherusodan@jalsha.or.jp**

受付日及び時間

**全日24時間**

※原則、ご相談に対する回答は、電話相談受付日となります

**相談内容を踏まえ、必要性が高い場合には、相談員を現地に派遣します。**

### 注意事項

- 相談は、臨床心理士等のメンタルヘルス相談員がご対応させていただきます。メールによる相談は、原則、電話又はメール返信により、電話相談受付日に回答させていただきます。
- 相談内容とお答えした内容については、個人情報や個人・団体の特定に繋がるような情報を削除し、改編した上で、事例等として当協会ホームページで公開させていただく場合があります。