



例
え
ば
…

職場の人間関係で悩んでいる

家族の様子がおかしい……

ストレスで気分がすぐれない

会社や学校に行きたくない

ご相談は
電話・WEB・面接で

こころの悩みはなかなか人に話
しづらいもの。そんなときはぜ
ひご利用ください。電話、
WEB、面接と、あなたに合った
方法でご相談いただけます。

相談料は無料
プライバシー厳守

ご相談は無料です。相談内容や
個人情報や勤務先や他の人に知
られることは絶対にありませんの
で、安心してご利用ください。

専門職が親身にお応え
医師との直接相談も

ご相談をお受けするのは臨床心理
士や精神保健福祉士を中心とした
専門職。ご相談内容に応じて、精
神科医・心療内科医との直接相談
も可能です。

こころ、健康に こころの相談ネットワーク



0120-112-826

※携帯・PHSからも無料でご利用いただけます

こころとからだの相談ポータルサイト

「健康・こころのオンライン」

PC・スマートフォン版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/m>

ログインID：06134340



ケータイ・スマート
フォン用QRコード

すべての
サービス、
無料です。

※パケット通信料は
利用者負担

※このQRコードは全ての機器で読み取れることを保証するものではありません。
QRコードが読み取れない場合は、直接URLを入力願います。

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

step 1

表面下に記載の番号へお電話ください。

受付時間

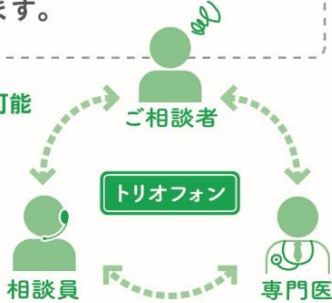
平日 9:00 ~ 21:00、土曜日 10:00 ~ 18:00
(日・祝日、1/1~3は休み)

step 2

相談内容をお話してください。
臨床心理士、精神保健福祉士等の
専門職がお答えします。

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

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。



※実際の画面とは異なる場合があります。



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、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。 [No.8179]