

望月社会保険労務士事務所  
代表・特定社会保険労務士 望月 正也

e-mail [info@mo-mochizuki.com](mailto:info@mo-mochizuki.com)  
tel 029-875-4326 fax 029-875-4371  
URL <https://www.mo-mochizuki.com>

日本時間ですと11月2日ですが、現地時間だと11月1日です。今日MLBのワールドシリーズ第7戦があり、延長11回ドジャースが勝ち越してそのまま逃げ切り、2年連続ワールドチャンピオンになりました。このポストシーズンでの日本人選手の活躍は素晴らしい（では表現が全然足りていませんが）もので、3人の日本人選手がいなければ間違いなくワールドシリーズ優勝は無かったと思います。対戦相手のブルージェイズも素晴らしいチームで延長戦突入が2回もあり、内1回は高校野球の様な延長18回まで突入というのもありました。本当に紙一重の差で優勝でしたが、その「紙一重」が日本人の3人の選手であったことは間違いのないと思います。同じ日本人として涙が出るほど嬉しく、また誇りに思います。ドジャースの選手の皆さん、胃が痛くなるような緊張感と思わず叫んでしまう程の感動をアリガトウございました！！

## 「こころの耳の相談窓口」がリニューアルされました

厚生労働省は、運営している「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳」の「こころの耳の相談窓口」をリニューアルし、電話、SNS、メールでの相談が利用できるようになりました。「こころの耳の相談窓口」は、働く人やその家族、企業の人事労務担当者を対象に、メンタルヘルス不調やストレスチェック制度、過重労働による健康障害の防止対策などについての困りごと、悩みなどを相談することができます。

各相談窓口の特徴については下記の通りです。

### 1. 働く人の「こころの耳電話相談」

電話相談は、平日17時～22時、土曜日・日曜日10時～16時（祝日、振替休日、年末年始（12月29日～1月3日）を除く）に実施しています。それ以外の時間は、自動応答メッセージが流れます。

### 2. 働く人の「こころの耳SNS相談」

「電話ではうまく話せない」「電話で相談することが難しい状況」などの場合、SNSで相談できます。相談するにはLINEアプリの当相談窓口のアカウントへの「友だち登録」が必要です。受付は、電話相談の30分前までとなっています。

### 3. 働く人の「こころの耳メール相談」

相談内容を文章にしてまとめて伝えたいなどの場合には、メールで相談することができます。「ご相談の前に」・「利用規約」の同意のチェックボックスにチェックをして、メール相談専用フォームに入力することができます。メールは24時間受け付けていますが、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は対応を行っていません。

### 4. 相談する際の注意事項

各相談窓口を利用する前には利用規約を読み、同意する必要があります。また、医療の是非の判断などの医療行為にあたる内容や法律や税務等の専門的知識を必要とする相談、公的扶助や社会保険、各種給付金などの適用や処遇などについては対応していませんのでご注意ください。

各相談窓口の詳しい利用方法については以下のサイトをご確認ください。

【厚生労働省「こころの耳 相談窓口」】

<https://kokoro.mhlw.go.jp/soudan/>