

孤独・孤立

カスハラ

メンタル

家庭
問題

働き方

パワハラ

人間
関係

キャリア

ストレス

悩み

不安

テレワーク

ひとりで抱え込まないで
相談することで心がふっと軽くなります



9月10日～9月16日は
「自殺予防週間」

9月10日は
WHO(世界保健機関)が定めた
「世界自殺予防デー」

2026年9月11日(金) 10:00～22:00

働く人の電話相談室

☎ 0120-583-358 相談料 通話料 無料

働く人のSNS相談室

<https://lin.ee/P8BwLLO> 相談料 無料

※SNSにかかるインターネットの通信料は相談者様のご負担になります。



働く人の相談室とは

世界自殺予防デーに合わせて実施する電話とSNS (LINE) の相談室です。仕事、人間関係、生活に関わる問題や悩みを抱える働く方、またその周りの方を対象に、9月11日(金) 10時から22時まで全国どこからでも無料で相談を受け付けています。

SNS相談は
こちら



主催 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会

協力 日本労働組合総連合会 (連合)

後援 厚生労働省／中央労働災害防止協会／独立行政法人 労働者健康安全機構

公益社団法人 全国労働基準関係団体連合会／一般社団法人 日本キャリア・カウンセリング学会

一般社団法人 日本産業精神保健学会／公益財団法人 産業医学振興財団／全国中小企業団体中央会

職場の上司による過度な指導で、
心が疲れてしまったとき…



お客様からのクレーム対応に、
トラウマを抱えているとき…



こんな時はご相談ください



行き過ぎたオンライン管理に、
不安や恐怖を感じる時…



家庭の悩みが尽きず、
心が休まらないとき…

私たち日本産業カウンセラー協会は、働く人と組織の課題解決を支援します



日本産業カウンセラー協会は、1960年に創立されました。1970年には社団法人として認可され、60年を超える歴史と実績を誇ります。産業カウンセラー、キャリアコンサルタントの養成をはじめ、企業・団体向けの研修や相談、個人向けの電話相談やSNSによる相談活動など、その領域は多岐にわたります。



JAICO 憲章（こころざし）

私たちは、人間尊重の精神に立ち、産業カウンセリングを通して、働く人をめぐる組織と環境の調整、コミュニティの活性化に寄与し、人びとが信頼と安心の絆で結ばれる社会づくりに貢献します。

日本産業カウンセラー協会の3つの活動領域

- 1 メンタルヘルス対策への支援
- 2 キャリア形成への支援
- 3 職場における人間関係開発・職場環境改善への支援

2026年9月11日(金) 10:00~22:00

働く人の電話相談室

☎ 0120-583-358 相談料 無料

働く人のSNS相談室

<https://lin.ee/P8BwLL0> 相談料 無料

※SNSにかかるインターネットの通信料は相談者様のご負担になります。

SNS相談
はこちら



主催



一般社団法人 日本産業カウンセラー協会

公式サイトURL <https://www.counselor.or.jp/>

協力

日本労働組合総連合会(連合)

後援

厚生労働省／中央労働災害防止協会／独立行政法人 労働者健康安全機構

公益社団法人 全国労働基準関係団体連合会／一般社団法人 日本キャリア・カウンセリング学会

一般社団法人 日本産業精神保健学会／公益財団法人 産業医学振興財団／全国中小企業団体中央会