

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」

2025年9月13日(土) 10:00～22:00

## 働く人の電話相談室

☎ 0120-583-358 相談料 無料  
通話料

## 働く人のSNS相談室

<https://lin.ee/TLWFQ8I> 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13日(土) 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

職場の上司から  
パワハラを受けています



責任者出せ！  
今すぐだ！



怒鳴り声が  
怖くて……

こんな時はご相談ください



いつも一人で  
つらいなあ



職場でも……  
家庭でも……

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

2025年9月13日(土) 10:00~22:00

働く人の電話相談室

☎ 0120-583-358 相談料 無料

秘密  
厳守

働く人のSNS相談室

<https://lin.ee/TLWFQ8I> 相談料 無料

SNS相談  
はこちら



※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。

主催 JAICO 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