

あなたの声を聞かせてください

何となく不安を感じたり、心がもやもやしたりすることはありませんか。そんな時は、ご家族やご友人など、身近な人に相談してみることで、気持ちが少し楽になることもあります。身近な人に話しづらい時は、悩みや困りごとの内容に応じた電話やSNSでの相談窓口もあるので、ぜひ連絡してみてください。匿名でも大丈夫です。

また、身近な人の様子がいいつもと違うと感じた場合には、声をかけてみてください。こどもの周りにいる大人の皆様は、こどもの態度に現れる小さなサインを見逃さないよう、こどもの声に耳を傾けるようにしてください。その声かけが、不安や悩みを少しでもやわらげることにつながるかもしれません。

令和7年2月 28 日

厚生労働大臣 福田 資麿

文部科学大臣 みづほ ともみ

こども政策担当大臣

孤独・孤立対策担当大臣

三原 じゅん子



厚生労働省 Web サイト「まもろうよこころ」

▶ 電話やSNS の相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



わかの
こども・若者のみなさんへ

はる せいかつかんきょう へんか ひと おも しんろ しょうらい
春から生活環境が変化する人もいます。進路や将来のこと、
ゆうじん かぞく なや なん ふあん かん
友人や家族のことで悩んだり、何となく不安を感じたりしていませんか。

そんな時は、だれ かなに話すことで少し気持ちが変化することもあると言わ
れています。かぞく ゆうじん みちか ひと はな ところ らく
家族や友人など、身近な人に話してみることで、心が楽にな
ることもありますが、みちか ひと はな とき えすえぬえす そうだんまどぐち
身近な人に話しづらい時には、SNSでの相談窓口や
お つ うえぶ じぶん なまえ い
こころを落ち着けるためのWebサイトもあります。自分の名前を言わなくても
だいじょうぶ じぶん ほうほう なや つた
大丈夫です。ぜひ、スマホなど自分にとってやりやすい方法で、悩みを伝
えてみていただけたらと思います。

もしあなたのまわりでようす ちが かん ひと こえ
様子がいいつもと違うと感じる人がいたら、声をかけ
て、しんらい おとな いっぽ なや かた
信頼できる大人につないでください。その一歩が、悩んでいる方にとっ
ては、おお ささ みな ふあん なや ひとり せ お
大きな支えとなります。また、皆さんが不安や悩みを一人で背負わ
なくていいような環境を私たちもいっしょ かんが
一緒に考えていきます。

れいわ ねん がっ にち
令和7年2月28日



こうせいろうどうだいじん
厚生労働大臣

ふくおか たかまる
福岡 資麿

もんぶ かがくだいじん
文部科学大臣

あべのほみ子
あべのほみ子

せいさくたんどうだいじん
こども政策担当大臣

こどく こりつ たいさくたんどうだいじん
孤独・孤立対策担当大臣

みはら こ
三原 さん子

こうせいろうどうしょううえぶ

厚生労働省Webサイト「まもろうよこころ」

でんわ えすえぬえす そうだんまどぐちとう しょうかい
電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>





文部科学省

しょうがくせい

小学生のみなさんへ

～ 不安や悩みがあったら話してみよう ～

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

自分を大切にすることが、一番大切です。

新しいクラスで友達ができるか。

学年が上がって勉強についていけるか。

新年度を前に、色々な不安や悩みを抱えている人もいます。

不安や悩みがあるときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、
スクールカウンセラー、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてく
ださい。

どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで
相談してみてください。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をか
けて、信頼できる大人につないでください。

文部科学大臣としても、文部科学省一丸となって、みなさんの不安や悩
みを受け止め、みなさんが安心できる環境づくりに向けて頑張っていき
ますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。必ず味方にな
ってくれる人がいます。

相談窓口のしょうかい動画

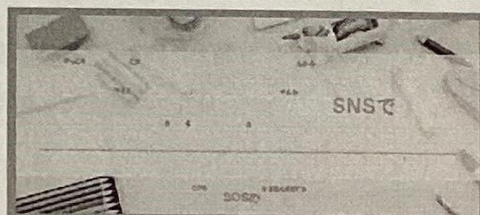


<https://youtu.be/CiZIk8vE26I>



電話やメール、ネットなどの相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所などの相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



令和7年2月

文部科学大臣 あべ 俊子