

わかもの  
 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、誰か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。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。身近な人に話しづらい時には、SNSでの相談窓口や  
 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様子がいつもと違うと感じる人がいたら、声をかけ  
 て、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、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一緒に考えていきます。

れいわ ねん がつ 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

あいみ子

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 じゅん子

こうせいろうどうしょうろく

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 そうだんまどぐちろう お 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/>



## 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 福岡 資麿

文部科学大臣 久米 絵子

こども政策担当大臣

三原 じゅん子

孤独・孤立対策担当大臣



相談してみたら、少しほっとした。人から話を聞いて、心も少しほっとした。悩みや不安も相談できます。

心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら  まもろうよこころ  検索

  厚生労働省

3月は自殺対策強化月間です。



ひとりで悩んでいるあなたへ。知らせてほしい、心のSOS。

心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら  まもろうよこころ  検索

  厚生労働省

3月は自殺対策強化月間です。

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/>

