



中学生・高校生のみなさんへ ～ 不安や悩みを話してみよう ～

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。

4月からの進学にあたって新しい環境や学業に不安を抱えている人
将来に向けた進路の問題で悩んでいる人
親子関係などの家庭内の問題に悩んでいる人
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。
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。

相談窓口の紹介動画

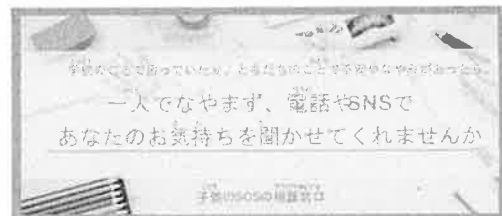


<https://youtu.be/Ci2Tk8vB26I>



電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所等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

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、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。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
お つ うまぶ 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 った
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っしょ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 ふくおか たかまる
厚生労働大臣 福岡 資麿
もんぶかがくだいじん
文部科学大臣 じんいん

せいさくたんどうだいじん みはら こ
こども政策担当大臣 三原 じゅん子
こどく こりったいさくたんどうだいじん
孤独・孤立対策担当大臣

こうせいろうどうしょうまぶ
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 そうだんまどぐちう わ 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/>
Illustration of hands holding a heart and a QR code.

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 みづき 優子

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



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/>

