

わか せだい  
若い世代のみなさんへ

なつやす あ がっこう はじ なん ところ  
夏休みが明け、学校が始まりますね。何となく心かもやもやしたり、ざわついたりしていませんか。しんろ ゆうじん かぞく かん なや  
進路や友人、家族に関する悩み  
かか  
を抱えたりしていませんか。

とき しんこきゅう からだ うご  
そんな時は、深呼吸をしたり、ストレッチをするなど体を動かしたり  
きも きか  
することで、気持ちの切り替えができるかもしれません。

だれ はな きも らく かぞく  
誰かに話すことで、気持ちが楽になることもあります。家族や  
ゆうじん みちか ひと はな とき えすえぬえす でんわ そうだん  
友人など身近な人に話しづらい時には、SNSや電話の相談  
まどぐち じぶん なまえ い だいじょうぶ  
窓口もあります。自分の名前を言わなくても大丈夫ですし、スマホか  
そうだん ひとり かか こ きがる なや きも  
ら相談できます。一人で抱え込まないで、気軽に悩みや気持ちをつた  
伝えてみてください。

ようす ちが かん ひと こえ  
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  
しんらい おとな いっぽ ふあん  
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、不安  
なや すこ  
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。

れいわ ねん がつ にち  
令和6年8月27日



こうせいろうどうだいじん たけ み けいぞう  
厚生労働大臣 武見敬三  
もんぶかがくだいじん もりやままさひと  
文部科学大臣 盛山正仁  
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

かどうあゆこ  
加藤 鮎子

こうせいろうどうしょう  
厚生労働省ウェブサイト「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/>



## 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していませんか。そんな時は、深呼吸をしたり、体を動かしたり、人と話をしたりすることで、気持ちの切り替えができることもあります。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人で抱えこまないでください。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ると思います。身近な人に相談しづらい時には、電話やSNSでの相談窓口もありますので、ぜひ相談してみてください。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時には、声をかけてみてください。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。

特に、こどもは、長期休暇明け前後に、不安を感じたり、悩んだりすることがあるかと思っています。こどもたちと関わる皆様は、こどもの態度に現れる小さなサインに気づき、不安や悩みの声に耳を傾けるようにしてください。

令和6年8月 27 日



厚生労働大臣 武見敬三

文部科学大臣 盛山正仁

こども政策担当大臣

孤独・孤立対策担当大臣

加藤 鮎子

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

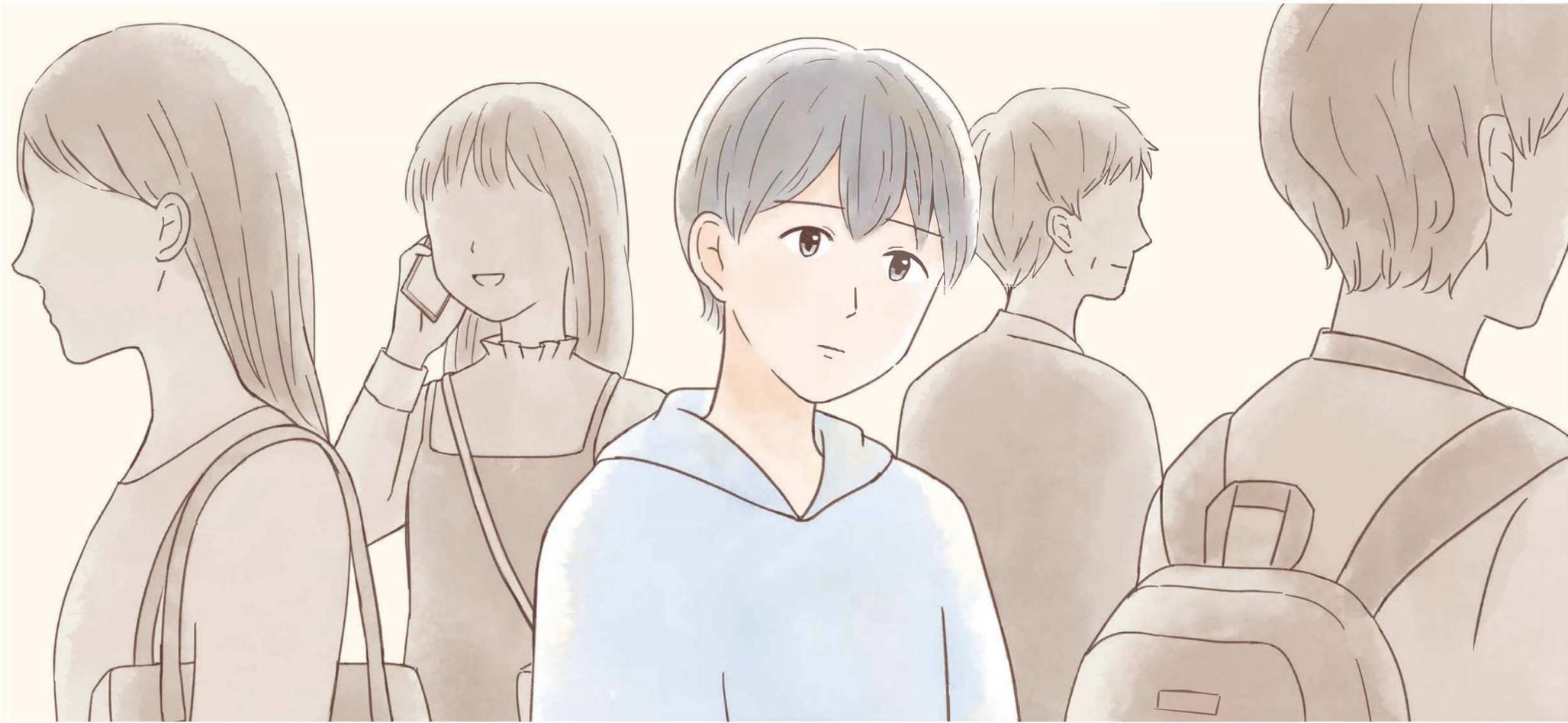
▶ 電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

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





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



9月10日～16日は自殺予防週間です。

# こんな不調や悩みを感じたら 相談してください



眠れない



怒りやすくなった



口数が減った



食欲がない



不安を感じる



ひきこもりがち

相談先は裏面をご覧ください ▶▶

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

 **0120-061-338**

月・木・金 0時~24時(24時間) 火~水/土~日 6時~24時

よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

 **0120-279-338** (24時間)

いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

 **0120-783-556**

毎日 16時~21時 毎月10日 8時~翌日8時(24時間)

 **0570-783-556**

毎日 10時~22時

こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

 **0570-064-556**

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

SNSでの相談は

まもろうよこころ

検索

