

わか せだい
若い世代のみなさんへ

なつやす あ しんがっき はじ ふあん かん ねむ
夏休みが明け、新学期が始まりますね。不安を感じて、眠りづら
がっこう しょうらい ゆうじん かぞく
くなったりしていませんか。学校のこと、将来のこと、友人や家族の
なや
ことで悩んだりしていませんか。

なや ふあん ことば だれ はな きも
悩みや不安を言葉にしたり、誰かに話したりすることで、気持ちが
らく かぞく ゆうじん みぢか ひと はな とき
楽になることもあります。家族や友人など身近な人に話しづらい時
えすえぬえす でんわ そうだん じぶん なまえ い
には、SNSや電話で相談できます。自分の名前を言わなくても
だいじょうぶ ことば だいじょうぶ ひとり かか こ
大丈夫ですし、うまく言葉にならなくても大丈夫です。一人で抱え込
きも なや つた
まないで、あなたの気持ちや悩みをありのまま伝えてください。

ようす ちが かん ひと こえ
もし、あなたのまわりでいつもと様子が違うと感じる人がいたら、声
しんらい おとな つた いっぱ なや
をかけて、信頼できる大人に伝えてください。その一歩が、悩んでい
ひと おお ささ
る人にとっては、大きな支えとなります。
こころ えすおーえす し
心のSOSをどうか知らせてください。



れいわ ねん がつ にち
令和7年8月29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 としこ
文部科学大臣 小松 美穂

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
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/>

