

わかも
 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。

とき だれ はな すこ きも へんか い
 そんな時は、誰かに話すことで少し気持ちが変化するとも言わ
 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。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
 と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。

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。みな ふあん なや ひとり せ お
 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

もんぶ かがくだいじん
 文部科学大臣

せいさくたんとうだいじん
 こども政策担当大臣

こどく こりつ たいさくたんとうだいじん
 孤独・孤立対策担当大臣

ふくおか たかまろ
 福岡 資麿
 めい けい 子

みはら こ
 三原 さん子

こうせいろうどうしょうろくぶ

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/>

