

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こともあると言わ
れていきます。かぞく ゆうじん みちか ひと はな ところ らく
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
ることもありますが、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 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ようす ちが かん ひと こえ
様子がいいつもと違うと感じる人がいたら、声をかけ
て、しんらい おとな いっぽ なや かた
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、おお さき みな ふあん なや ひとり せ お
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いっしょ かんが
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

ふくおか たかまる
福岡 資麿
としこ
あべのほみ子

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

みはら こ
三原 じゅん子

こうせいろうどうしょうろまぶ
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 そうだんまどぐちとつ お
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/>

