

わかもの
こども・若者のみなさんへ

はる で あ わか き せ っ せいかつかんきょう か あたら ひと
春は出会いと別れの季節です。生活環境が変わって、新しい人
で あ あたら
に出会ったり、新しいことにチャレンジしたりするかもしれません。
ふ あん かん たいちょう くず べんきょう
不安を感じたり、体調を崩したりしていませんか。勉強のこと
がっこう しょうらい ゆうじん か ぞく なや
と、学校のこと、将来のこと、友人や家族の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
ちが落ち着くこともあります。身近な人に話しづらいときには、
お つ み ぢ か ひと はな
スマホやタブレットを使って SNS や電話で相談できます。自分
つか えす えぬえす でんわ そうだん じぶん
の名前を言わなくても大丈夫ですし、話してくれたことは勝手に
なまえ い だいじょうぶ はな かって
他の人に話したりしません。あなたのペースで、「今はこれなら
ほか ひと はな いま
できそう」と思う方法で、あなたの気持ちや悩みを聞かせてくだ
さい。

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、声をかけて、信頼できる大人に伝えてください。その一歩が、
こえ しんらい おとな つた いっぱ
悩んでいる人にとっては、大きな支えとなります。
なや ひと おお ささ
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8年2月27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

うえの けんいちろう
上野 賢一郎

まつもと ようへい
松本 洋平

きかわだ ひとし
黄川田 仁志

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」

でんわ えすえぬえす そうだんまどぐちどう 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/>

