

わかもの  
 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。

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  
 ますが、身近な人に話しづらい時には、SNSでの相談窓口や  
 お っ うえぶ 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様子がいつもと違うと感じる人がいたら、声をかけ  
 しんらい おとな いっぽ なや かた  
 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  
 おお ささ みな ふあん なや ひとり せ お  
 ては、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

ふくおか たかまる  
 福岡 資麿

もんぶかがくだいじん  
 文部科学大臣

としこ  
 美濃子

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りょうえぶ

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/>



## 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、心がもやもやしたりすることはありませんか。そんな時は、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ります。身近な人に話しづらい時は、悩みや困りごとの内容に応じた電話やSNSでの相談窓口もあるので、ぜひ連絡してみてください。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場合には、声をかけてみてください。こどもの周りにいる大人の皆様は、こどもの態度に現れる小さなサインを見逃さないよう、こどもの声に耳を傾けるようにしてください。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。

令和7年2月 28 日

厚生労働大臣 福田 資麿  
文部科学大臣 小池 綾子  
こども政策担当大臣 三原 じゅん子  
孤独・孤立対策担当大臣



厚生労働省 Web 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/>

