

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。

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
ることもありますが、身近な人に話しづらい時には、SNSでの相談窓口や
みちか ひと はな とき えすえぬえす そうだんまどぐち
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
お つ うえぶ じぶん なまえ い
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。また、皆さんが不安や悩みを一人で背負わ
お お ささ みな ふあん なや ひとり せ お
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 がっ 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

ふくおか たかまる
福岡 資麿

としこ
みづき子

みはら こ
三原 さん子

こうせいろうどうしょううえぶ

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/>

