

わか せだい  
若い世代のみなさんへ

はる せいかつかんきょう へんか ひと おも しんろ  
春から生活環境が変化する人もいます。進路や  
ゆうじん かぞく かん なや かか なん ふあん かん  
友人、家族に関する悩みを抱えたり、何となく不安を感じた  
ひと  
りする人もいますかもしれません。

わたし ふあん しょくば かぞく かん なや かか  
私たちも、不安を感じたり、職場や家族に関する悩みを抱える  
とき しんきゅう  
ことがあります。そんな時は、深呼吸やストレッチをすることで、  
きも きか  
気持ちの切り替えができることもあります。

かぞく ゆうじん みちか ひと はな ところ  
また、家族や友人など、身近な人に話してみることで、心が  
らく みちか ひと はな とき えすえぬえす  
楽になることもあります。身近な人に話しづらい時には、SNS  
そうだんまどぐち きがる なや  
での相談窓口もあります。ぜひ、スマホから気軽に悩みや  
きも つた  
気持ちを伝えてみてください。

ゆうじん ようす ちが かん こえ  
友人の様子がいつもと違うと感じたときには、声をかけてみてくだ  
こえ ふあん なや すこ  
さい。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでもやわらげること  
ができるかもしれません。

こえ ま ひと  
あなたの声かけを待っている人がいます。

れいわ ねん がつ にち  
令和6年2月27日

こうせいろうどうだいじん たけみ けいぞう  
厚生労働大臣 武見敬三  
もんぶかがくだいじん もりやま まさひと  
文部科学大臣 盛山正仁

せいさくたんとうだいじん  
こども政策担当大臣 加藤 鮎子  
かとう あゆこ  
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



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/>  
An illustration of two hands holding a heart with a plus sign, and a QR code.

## あなたの声を聞かせてください

私たちも、不安を感じたり、職場や家族に関する悩みを抱えることがあります。そんな時は、深呼吸やストレッチをしたり、人と話をしたりすることで、気持ちの切り替えができることもあります。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人でかかえこまないでください。ご家族やご友人、職場の同僚など、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。

身近な人の様子が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。保護者の皆様は、こどもの態度に現れる微妙なサインをできる限り受け止め、声をかけ、不安や悩みの声に耳を傾けるようにしてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでもやわらげることができるかもしれません。

あなたの声かけを待っている人がいます。

令和6年2月27日

厚生労働大臣 **武見敬三**

文部科学大臣 **盛山正仁**

こども政策担当大臣

**加藤 鮎子**

孤独・孤立対策担当大臣



**相談してみたら、少しほっとした。**  
人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。匿名でも大丈夫です。電話でもSNSでも相談できます。

相談窓口はこちら  
電話やSNSで相談ができます。

まもろうよこころ 検索



**知らせてほしい心のSOS。**  
心ももやもやしたり、ざわついたら、ひとりで悩まず伝えてほしい。

相談窓口はこちら  
電話やSNSで相談ができます。

まもろうよこころ 検索



厚生労働省ウェブサイト「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/>



## 学生等のみなさんへ

もうすぐ新年度を迎えますが、4月からの新しい環境や学業について、また、自身の将来のキャリアや人間関係などについて、悩んだり、不安を感じたりすることはありませんか。そんなときには、家族、友人、学校の教職員等、誰かにあなたの悩みを話してみてください。一人で悩んで解決しないことも、誰かに相談することで悩みの解消につながります。一人で悩みを抱え込みつづけないようにしてください。

各大学等にはみなさんの支えになるための相談窓口があります。また、各地域には電話や SNS などで相談できる窓口があります。身近な人には話しにくいことも、大学等や地域の窓口になら相談できるかもしれません。悩みや不安があるときは、ぜひ利用してみてください。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

また、あなたの周囲に元気がない人がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。あなたの声かけが、身近な人の悩みや不安を和らげることににつながります。

<参考：厚生労働省や各自治体の相談窓口>

- まもろうよこころ（電話相談・SNS 相談）

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



- こころもメンテしよう

～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>



- 全国精神保健福祉センター一覧

（全国精神保健福祉センター長会ホームページ）

<https://www.zmhwc.jp/centerlist.html>



令和6年2月

文部科学大臣 盛山 正仁