

わか せだい
若い世代のみなさんへ

なつやす あ しんがっき はじ ふあん かん ねむ
夏休みが明け、新学期が始まりますね。不安を感じて、眠りづら
くなったりしていませんか。がっこう しょうらい ゆうじん かぞく
学校のこと、将来のこと、友人や家族の
ことなや
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
らく
楽になることもあります。かぞく ゆうじん みちか ひと はな とき
家族や友人など身近な人に話しづらい時
には、えすえぬえす でんわ そうだん じぶん なまえ い
SNSや電話で相談できます。自分の名前を言わなくても
だいじょうぶ ことば だいじょうぶ ひとり かか こ
大丈夫ですし、うまく言葉にならなくても大丈夫です。一人で抱え込
まないで、あなたなや つか
の気持ちや悩みをありのまま伝えてください。

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、こえ
をよす ちが かん ひと
かけて、ようす ちが かん ひと
信頼できる大人に伝えてください。そのいっぽ なや
歩が、悩んでい
るひと おお ささ
人にとっては、大きな支えとなります。
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7年8月29日

こうせいろうどうだいじん ふくおか たかまろ
厚生労働大臣 福岡 資麿

もんぶ か がくだいじん としこ
文部科学大臣 小泉 俊子

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

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/>

