

私たちも、何となく不安を感じたり、職場や家族に関する悩みを抱えたりすることがあります。そんな時は、深呼吸をしたり、ストレッチをするなど体を動かしたり、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ると思います。身近な人に話しづらい時には、悩みや困りごとの内容に応じた電話やSNSでの相談窓口もありますので、ぜひ連絡してみてください。

また、ご家族、ご友人、同僚など、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。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。

特に、こどもは、長期休暇明けに、不安を感じたり、悩んだりすることがあると思います。保護者の皆様は、こどもの態度に現れる微妙なサインに注意を払い、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。

あなたの声かけを待っている人がいます。

令和5年8月 29 日



厚生労働大臣 加藤勝信

文部科学大臣 永岡桂子

こども政策担当大臣

孤独・孤立対策担当大臣

小倉将信

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/>

