

## 悩みや気持ちを聞かせてください

こどもや若者の皆さんの中には、新学期が始まることで、不安や悩みのある人がいるかと思います。

進路や友人、家族に関して不安を感じたり、悩んだりすることは、決して稀なことではありません。そうした気持ちもまた、あなたの大切な気持ちであることに変わりはありません。

その気持ちをもちながらも、今このメッセージを読んでくださっていること、本当にありがとうございます。

そうした気持ちや状況を一人で抱えて生活することは、楽ではないときもあるかもしれません。もうすでに試しているかもしれませんが、身体を動かす、ちょっと人に話すなど、あなたの気持ちが少しでもほっとする方法を、一緒に探していけたらと思います。

そしてあなたがそのように感じていることの背景には、この国のあり方やこどもにかかわる仕組みもあるかもしれません。あなただけがその状況や背景を抱えなくてもいいように、政府としても、一緒に、真剣に、考えたいと思っています。

また、日々こどもたちと関わる皆さんにおかれては、こどもの様子がいつもと違うと感じた場合には、そっと声をかけ、そばにいととともに、下記のような相談窓口につなげていただけるとよいと思います。こどもからのメッセージを一人で抱え込まず、周囲と共有しながら、ご自身のことも大切にしていだけたらと思います。

令和5年8月29日

こども政策担当大臣 小倉 将信

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

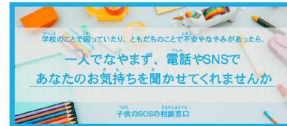
➤電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介



文部科学省ウェブサイト

「子供のSOSの相談窓口」

➤リンク先には警察、児童相談所の  
相談窓口一覧もあり



内閣官房 孤独・孤立担当室ウェブサイト

「あなたはひとりじゃない」

➤相談窓口をチャットボットで紹介

