

不安や悩みのあるときには

こどもや若者の皆さんの中には、春から生活環境が変わることで、不安や悩みのある方もいらっしゃるかと思います。

進路や友人、家庭環境などのことで不安を感じたり、悩んだりすることは、決して稀（まれ）なことではなく、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。

その気持ちを持ちながらも、今このメッセージを読んでくださっていること、ありがたく思います。

ただ、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らっしゃる方も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の一つに、「電話やSNSの相談窓口に、悩みや気持ちを伝えてみる」ことを加えてもらえたらと思います。

そしてあなたがそのように感じていることの原因には、この国のあり方やこどもにかかわる仕組みも、背景として関係が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、私たち政府としても、一緒に、真剣に、考えたいと思っています。

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、そばにいととにも、下記のような相談窓口につなげていただけたらと思います。声をかけることで、こどもの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。

また、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いただけたらと思います。

令和6年2月27日

こども政策担当大臣 加藤 鮎子

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



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・孤立対策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

