

わかもの  
こども・若者のみなさんへ

はる せいかつかんきょう へんか ひと おも しんろ しょうらい  
春から生活環境が変化する人もいます。進路や将来のこと、  
ゆうじん かぞく なや なん ふあん かん  
友人や家族のことで悩んだり、何となく不安を感じたりしていませんか。

そんな時は、誰かに話すことで少し気持ちが変化することもあると言わ  
れています。家族や友人など、身近な人に話してみることで、心が楽にな  
ることもありますが、身近な人に話しづらい時には、SNSでの相談窓口や  
お つ うえぶ じぶん なまえ い  
こころを落ち着けるためのWebサイトもあります。自分の名前を言わなくても  
だいじょうぶ じぶん ほうほう なや つた  
大丈夫です。ぜひ、スマホなど自分にとってやりやすい方法で、悩みを伝  
えてみていただけたらと思います。

もしあなたのまわりで様子がいづれと違うと感じる人がいたら、声をかけ  
て、信頼できる大人につないでください。その一歩が、悩んでいる方にとっ  
ては、大きな支えとなります。また、皆さんが不安や悩みを一人で背負わ  
なくていいような環境を私たちも一緒に考えていきます。

れいわ ねん がつ にち  
令和7年2月28日



ひとり悩んでいるあなたへ  
知らせてほしい、心のSOS。



心もややもしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら  まもろうよこころ  検索

  厚生労働省

3月は自殺対策強化月間です。

こうせいろうどうだいじん  
厚生労働大臣

ふくおか たかまる  
福岡 資麿

もんぶ かがくだいじん  
文部科学大臣

あいみず  
あいみず

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

こうせいろうどうしょうろく

厚生労働省Webサイト「まもろうよこころ」

でんわ えすえぬえす そうだんまどぐちろう お 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/>

