

わか せだい
若い世代のみなさんへ

はる せいかつかんきょう へんか ひと おも しんろ ゆうじん
春から生活環境が変化する人もいます。進路や友人、
かぞく かん なや かか なん ふあん かん ひと
家族に関する悩みを抱えたり、何となく不安を感じたりする人もいる
かもしれません。

わたし ふあん しょくば かぞく かん なや かか
私たちも、不安を感じたり、職場や家族に関する悩みを抱えるこ
とがあります。そんなとき、しんこきゅう きも
深呼吸やストレッチをすることで、気持ち
の切り替えができることもあります。

かぞく ゆうじん みちか ひと はな ころ らく
また、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。みちか ひと はな とき えすえぬえす
身近な人に話しづらい時には、SNSでの
そうだんまどぐち きがる なや きも つた
相談窓口もあります。ぜひ、スマホから気軽に悩みや気持ちを伝
えてみてください。

ゆうじん ようす ちが かん こえ
友人の様子がいいつもと違うと感じたときには、声をかけてみてくだ
さい。こえ ふあん なや すこ
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。

こえ ま ひと
あなたの声かけを待っている人がいます。

れいわ ねん がつ にち
令和6年2月27日

こうせいろうどうだいじん たけみ けいぞう
厚生労働大臣 武見敬三
もんぶかがくだいじん もりやま まさひと
文部科学大臣 盛山正仁

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

かとう あゆこ
加藤 鮎子



こうせいろうどうしょう
厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」
でんわ えすえぬえす そうだんまどぐちとう わ 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/>

