

わかもの
こども・若者のみなさんへ

はる であ わか き せつ せい かつ かん きょう か あたら ひと
春は出会いと別れの季節です。生活環境が変わって、新しい人
で あ あたら
に出会ったり、新しいことにチャレンジしたりするかもしれません
ふ あん かん たい ちょう くず べん きょう
ん。不安を感じたり、体調を崩したりしていませんか。勉強のこと
がっこう しょうらい ゆうじん か ぞく なや
と、学校のこと、将来のこと、友人や家族のことで悩んだりして
いませんか。

なや ふ あん こと ば だれ は な き も
悩みや不安を言葉にしたり、誰かに話したりすることで、気持ち
お つ み ぢ か ひと は な
ちが落ち着くこともあります。身近な人に話しづらいときには、
つか えす えぬ えす でん わ そう だん じ ぶ ん
スマホやタブレットを使ってSNSや電話で相談できます。自分
な ま え い だい じょう ぶ は な かって
の名前を言わなくても大丈夫ですし、話してくれたことは勝手に
ほか ひと は な い ま
他の人に話したりしません。あなたのペースで、「今はこれなら
お も ほう ほう き も なや き
できそう」と思う方法で、あなたの気持ちや悩みを聞かせてくだ
さい。

もし、あなたのまわりでいつもと様子が違うと感じる人がいた
こ え しん らい お と な つ た い っ ぽ
ら、声をかけて、信頼できる大人に伝えてください。その一歩が、
なや ひと おお ささ
悩んでいる人にとっては、大きな支えとなります。

こころ えす おーえす し
心のSOSをどうか知らせてください。



れ い わ ねん がつ にち
令和8年2月27日

こう せい ろう どう だい じん
厚生労働大臣

もん ぶ か がく だい じん
文部科学大臣

せい さく たん とう 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 とう だい じん
孤独・孤立対策担当大臣

う え の けん い ち ろ う
上野 賢一郎

まつ も と よう へ い
松本 洋平

き か わ だ ひ と し
黄川田 仁志

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/>

