

# 話を聞いてもらった。 心が少し落ち着いた。

知らせてほしい、心のSOS。



心がもやもやしたり、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



まもうよこころ

検索



いのち  
支える

ひと、くらし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

9月10日～16日は自殺予防週間です。

わか せだい  
若い世代のみなさんへ

なつやす あ しんがっき はじ ふあん かん ねむ  
夏休みが明け、新学期が始まりますね。不安を感じて、眠りづら  
がっこう しょうらい ゆうじん かぞく  
くなったりしていませんか。学校のこと、将来のこと、友人や家族の  
なや  
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、気持ちが  
らく かぞく ゆうじん みぢか ひと はな とき  
楽になることもあります。家族や友人など身近な人に話しづらい時  
えすえぬえす でんわ そだん じぶん なまえ い  
には、SNSや電話で相談できます。自分の名前を言わなくても  
だいじょうぶ ことば だいじょうぶ ひとり かか こ  
大丈夫ですし、うまく言葉にならなくても大丈夫です。一人で抱え込  
きも なや つた  
まないで、あなたの気持ちや悩みをありのまま伝えてください。

ようす ちが かん ひと こえ  
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ら、声  
しんらい おとな つた いっぽ なや  
をかけて、信頼できる大人に伝えてください。その一歩が、悩んでい  
ひと おお さき  
る人にとっては、大きな支えとなります。

ここ 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7年8月29日

こうせいろうどうだいじん ふくおか たかまる  
厚生労働大臣 福岡 資磨

もんぶかがくだいじん とこ  
文部科学大臣 みへゆき

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とうだいじん  
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き  
厚生労働省ウェブサブ「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  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



あなたの声を聞かせてください

何となく不安を感じたり、心がもやもやしたりしていませんか。心の不調が身体の不調につながっていませんか。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人で抱えこまないでください。ご家族やご友人など、身近な人に話してみることで、気持ちが少し楽になることもあると思います。身近な人に相談しづらい時には、匿名で相談できる電話やSNSでの相談窓口もあります。

また、身近な人の様子がいつもと違うと感じた時には、声をかけてみてください。特にこどもは、長期休暇明け前後に、不安を感じたり、悩んだりすることがあります。こどもたちと関わる大人の皆様は、こどもの態度に現れる小さなサインに注意してみてください。

心のSOSをどうか知らせてください。皆さんのが不安や悩みを一人ひとりで背負わなくていいような環境を一緒に作っていきます。



令和7年8月29日

厚生労働大臣 福岡 資磨

文部科学大臣 みへ後子

こども政策担当大臣

三原じゅん子

孤独・孤立対策担当大臣

厚生労働省ウェブサイト「まもうよこころ」

►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/>

