

わか せだい
若い世代のみなさんへ

なつやす あ しんがつき はじ ふあん かん
夏休みが明け、新学期が始まりましたね。不安を感じて、
ねむ 眠りづらくなったりしていませんか。がっこう しょうらい
学校のこと、将来の
こと、ゆうじん かぞく なや
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
悩みや不安を言葉にしたり、誰かに話したりすることで、
き も らく かぞく ゆうじん みぢか ひと
気持ちが楽になることもあります。家族や友人など身近な人
はな とし えすえぬえす でんわ そうだん じぶん
に話しやすい時には、SNSや電話で相談できます。自分
なまえ い だいじょうぶ ことば
の名前を言わなくても大丈夫ですし、うまく言葉にならなく
だいじょうぶ ひとり かか こ きも
ても大丈夫です。一人で抱え込まないで、あなたの気持ちや
なや つた
悩みをありのまま伝えることのできる場所があります。

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、こえ しんらい おとな つた
声をかけて、信頼できる大人に伝えてください。そ
いっば なや ひと おお ささ
の一步が、悩んでいる人にとっては、大きな支えとなります。



れいわ ねん がつ にち
令和8年9月1日

こうせいろどうだいじん
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

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

こうせいろどうしょう え ぶ さ い と
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/>





その心の声を、 聴かせてください。

匿名でも大丈夫です。うまく話せなくても大丈夫です。

あなたの誰にも話せない思い、抱えている気持ちを聴かせてください。



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



まもろうよこころ

検索



9月10日～16日は自殺予防週間です。