

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つもと違うと感じる人がいたら、声をかけ  
しんらい おとな いっぽ なや かた  
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  
お お ささ みな ふあん なや ひとり せ お  
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



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

ふくおか たかまる  
福岡 資麿  
あい じゅんこ  
あい 俊子

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 薫子

こうせいろうどうしょうりゅうぶ

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/>



## 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することはありませんか。そんな時は、ご家族やご友人など、身近な人に相談してみることで、気持ちが少し楽になることもあります。身近な人に話しづらい時は、悩みや困りごとの内容に応じた電話やSNSでの相談窓口もあるので、ぜひ連絡してみてください。匿名でも大丈夫です。

また、身近な人の様子がいいつもと違うと感じた場合には、声をかけてみてください。こどもの周りにいる大人の皆様は、こどもの態度に現れる小さなサインを見逃さないよう、こどもの声に耳を傾けるようにしてください。その声かけが、不安や悩みを少しでもやわらげることにつながるかもしれません。

令和7年2月 28 日

厚生労働大臣 福田 資麿

文部科学大臣 みい 綾子

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 Web サイト「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/>

