

わかもの
 ことも・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。身近な人に話しづらい時には、SNSでの相談窓口や
 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づれと違うと感じる人がいたら、声をかけ
 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
 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

ふくおか たかまる
 福岡 資麿

もんぶ かがくだいじん
 文部科学大臣

あいみじ子

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 じゅん子

こうせいろうどうしょうろく 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 そうだんまどぐちろう お 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 福岡 資麿

文部科学大臣 久米 絵子

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/>





中学生・高校生のみなさんへ
～ 不安や悩みを話してみよう ～

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

自分を大切にすることが、一番大切です。

4月からの進学にあたって新しい環境や学業に不安を抱えている人
将来に向けた進路の問題で悩んでいる人
親子関係などの家庭内の問題に悩んでいる人
新年度を前に、色々な不安や悩みを抱えている人もいます。

不安や悩みがあるときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、
スクールカウンセラー、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてください。

どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで相談してみてください。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。

文部科学大臣としても、文部科学省一丸となって、みなさんの不安や悩みを受け止め、みなさんが安心できる環境づくりに向けて頑張っていますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。必ず味方になってくれる人がいます。

相談窓口の紹介動画

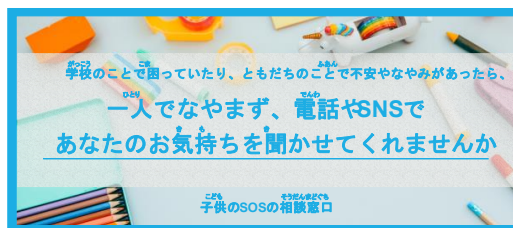


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



令和7年2月
文部科学大臣 あべ 俊子

保護者や学校関係者等のみなさまへ

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

今、子供たちの自殺は、極めて深刻な状況にあります。

子供たちの自殺を未然に防ぐには、子供たちの態度に現れる微妙なサインに注意を払うことが重要です。

- ・ これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・ 成績が急に落ちる
- ・ 注意が集中できなくなる
- ・ 身だしなみを気にしなくなる
- ・ 健康管理や自己管理がおろそかになる
- ・ 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える

といったようなサインが見られたら、不安や悩みの声に耳を傾け、受け止めてあげてください。

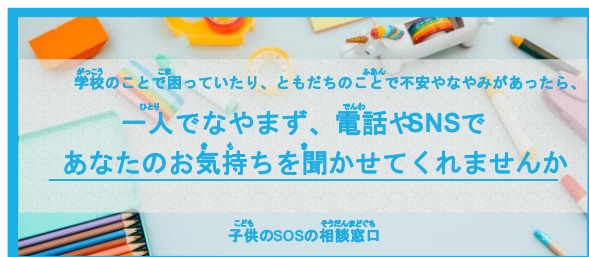
一人一人の声がけが、悩みや不安を和らげることにつながります。

そして、学校関係者のみなさまにおかれましては、不安や悩みを抱える子供たちが孤立することのないよう、学校、家庭、地域、福祉部局、警察、医療機関などの関係機関で緊密に連携し、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

文部科学大臣としても、文部科学省一丸となって、こうした不安や悩みを受け止め、安心して学べる環境づくりに向けて頑張っていくます。

電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には学校や警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和7年2月
文部科学大臣 あべ 俊子

厚生労働省ホームページ「まもろうよ ころろ」

- 電話やSNSによる相談窓口等の情報をわかりやすくまとめたサイト「まもろうよ ころろ」を公開。
- 広報ポスター、広報動画、政府広報、X(旧Twitter)、インターネット広告等を通じて広く周知を図っている。
- 新たに「ころろを落ち着けるためのWebサイト」のページを作成し、「かくれてしまえばいいのです」等を紹介(1/29更新)。

まもろうよ ころろ

New

文字サイズの変更 標準 大 特大 厚生労働省

ホーム 困った時の相談方法・窓口 **ころろを落ち着けるためのWebサイト** 自殺対策の今

ゲートキーパーになろう！ 厚生労働省の取り組み 広げてみよう支え合い

あなたの声を聴かせてください

もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

電話で話したい

SNSで話したい

New

ころろを落ち着けるためのWebサイト

電話で話したい

SNSで話したい

心を落ち着かせたい時、相談窓口が混み合っている時などに試してみませんか？

あなたの心がもやもやしたり、ざわついたら、相談窓口以外の方法も試してみませんか？

また、相談窓口が混み合っている時など、窓口につながるまでの間に試してみませんか？

少しほっとするかもしれません。

かくれてしまえばいいのです
(特定非営利活動法人 自殺対策支援センター・ライフリンク)

ころろのオンライン避難所
(一般社団法人 いのちを支える自殺対策推進センター)

電話で話したい

#いのちSOS (特定非営利活動法人 自殺対策支援センター・ライフリンク)

よりそいホットライン
(一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

いのちの電話
(一般社団法人 日本のいのちの電話連盟)

ころろの健康相談統一ダイヤル

チャイルドライン (特定非営利活動法人 (NPO法人) チャイルドライン支援センター)

24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)

子どもの人権110番 (法務省)

SNSで話したい

特定非営利活動法人
自殺対策支援センター・ライフリンク

特定非営利活動法人
東京メンタルヘルス・スクエア

特定非営利活動法人
あなたのいばしょ

特定非営利活動法人
BONDプロジェクト

特定非営利活動法人
チャイルドライン支援センター



<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

くわ
詳しくは

- 令和6年の小中高生の自殺者数の暫定値が527人と過去最多となったことから、三原こども政策担当大臣からこども・若者の皆さんに向けて、緊急メッセージを発信。

(メッセージ全文)

こども・若者の皆さん、こんにちは。こども政策担当大臣の三原じゅん子です。

皆さん、自分のこと、友人や恋人のこと、そして、家族のこと。何かに悩んだり、不安を感じたりしていませんか。

色んなことに悩み、不安になること、これは決して悪いことではありません。つらい気持ちでいっぱいになり、どうしていいかわからなくなって、時に消えたいと思うことも、あるんだよね。そうした気持ちも、また、あなたの大切な気持ちです。

誰にも相談できなくて、眠れなかったり、ご飯が食べられなくなったりしていませんか。それは、あなたのこころのSOSかもしれません。

私たちは、あなたの思いや気持ちを大切にしたい。そして、少しでも受け止めたいと思っています。

つらい気持ちになったとき、「身体を動かす」、「深呼吸する」など、あなたの気持ちが少しでもほっとする方法に、「ちょっと人に自分のことを話してみる」。試してみてください。

でも、勇気がいりますよね。自分のことを話すのは。。。それでも、話してみると、少しだけほっとできることもあるかもしれません。

あなたの思いを大切にしながら、「世の中には信頼できる大人がいる」と思ってもらえる社会を、私たちはあなたと一緒に作りたいと思っています。

不安や悩みの背景には、あなた自身だけではなく、社会が抱える問題もあります。あなただけが不安や悩みを一人で背負わなくてもいいよう、そして、迷うことなく不安や悩みを打ち明けられるよう、私も一緒に考えていきます。

皆さんの声をしっかりと受け止め、皆さんの声を大切にできる社会をつくっていきます。



▼こども家庭庁X



▼こども家庭庁YouTube

