

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。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つも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



ひとり悩んでいるあなたへ
 知らせてほしい、心のSOS。

心もややもしたり、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

  厚生労働省

3月は自殺対策強化月間です。

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

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



相談してみたら、少しほっとした。人から話を聞いて、心も少しほっとした。悩みや不安も相談できます。

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

  厚生労働省

3月は自殺対策強化月間です。



ひとりで悩んでいるあなたへ。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  まもろうよこころ  検索

  厚生労働省

3月は自殺対策強化月間です。

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/>





しょうがくせい
小学生のみなさんへ
～ 不安や悩みがあったら話してみよう ～

こんにちは。もんぶかがくだいじん としこ
文部科学大臣のあべ俊子です。

たいせつ いちばんたいせつ
自分を大切にすることが、一番大切です。

あたらしともだち
新しいクラスで友達ができるか。

がくねん あべんきょう
学年が上がって勉強についていけるか。

しんねんど ふあん なや かか ひと
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。

ふあん なや ひとり かか こ かぞく ともだち せんせい
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。

まわ ひと はな でんわ
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。

まわ げんき ともだち せつきよくてき こえ
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。

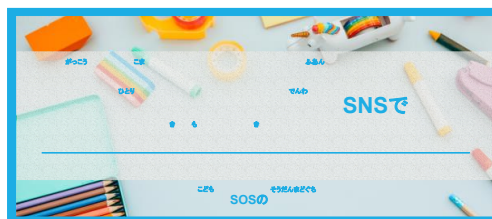
もんぶかがくだいじん もんぶかがくしょういちがん ふあん なや
文部科学大臣としても、文部科学省一丸となって、みなさんの不安や悩
みを受け止め、みなさんが安心できる環境づくりに向けて頑張っていき
ますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。必ず味方にな
ってくれる人がいます。

でんわ
電話やメール、ネットなどの相談窓口
そうだんまどぐち どうが
相談窓口のしょうかい動画

（リンク先には警察、児童相談所などの相談窓口一覧もあります。）



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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

れいわ ねん がつ
令和7年2月
もんぶかがくだいじん としこ
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。

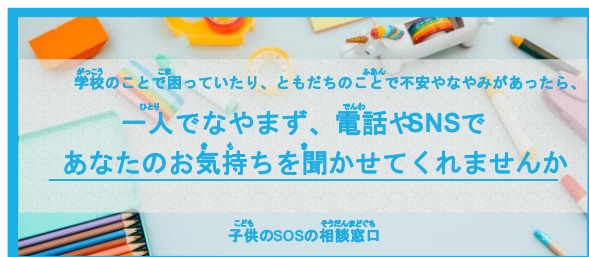
一人一人の声がけが、悩みや不安を和らげることにつながります。

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きます。

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