

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
くなったりしていませんか。学校の^{がっこう}こと、将来の^{しょうらい}こと、友人や家族の^{ゆうじん かぞく}
こと^{なや}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 なることもあります。家族や友人など身近な^{かぞく ゆうじん}人に話^{みちか}しづらい^{ひと はな}時^{とき}
には、SNSや電話で相談^{えすえぬえす でんわ そうだん}できます。自分の名前を言^{じぶん なまえ}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^{だいじょうぶ}ですし、うまく言葉^{ことば}にならなくても大丈夫^{だいじょうぶ}です。一人^{ひとり}で抱え込^{かか}
ま^こまないで、あなたの気持ちや悩みを^{きも なや}ありのまま^{つた}伝えてください。

もし、あなたのまわりでいつもと様子^{ようす}が違^{ちが}うと感^{かん}じる人^{ひと}がいたら、声^{こえ}
をかけて、信^{しん}頼^{らい}できる大人^{おとな}に伝^{つた}えてください。その一^{いっ}歩^ぽが、悩^{なや}んでい
る人^{ひと}にとっては、大^{おお}きな支^さえ^さとなります。

こころ えすおーえす し
心のSOSをどうか知^しらせてください。

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^{こころ}がもやもやしたり、ざわついた^{ざわついた}ら、電話^{でんわ}やSNSで気軽に相談^{さうだん}できます。

相談窓口^{さうだんまどぐち}はこちら  まもろうよこころ  検索

 厚生労働省

9月10日~16日は自殺予防週間です。

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 資麿

もんぶかがくだいじん としこ
文部科学大臣 ともこ

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 じゅんこ
三原 じゅん子

こうせいろうどうしやう
厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

➤ 電話^{でんわ}やSNSの相談窓口^{さうだんまどぐち}等を分^わかりやす^{やす}く紹^{しょう}介^{かい}

<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 資麿

文部科学大臣 みづほ

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/>



話を聞いてもらった。 心が少し落ち着いてきた。

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

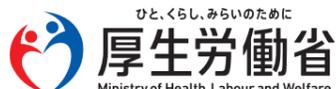


まもろうよこころ

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。