

わか せだい
若い世代のみなさんへ

はる せいかつかんきょう へんか ひと おも しんろ
春から生活環境が変化する人もいます。進路や
ゆうじん かぞく かん なや かか なん ふあん かん
友人、家族に関する悩みを抱えたり、何となく不安を感じた
ひと
りする人もいますかもしれません。

わたし ふあん しょくば かぞく かん なや かか
私たちも、不安を感じたり、職場や家族に関する悩みを抱える
とき しんきゅう
ことがあります。そんな時は、深呼吸やストレッチをすることで、
きも きか
気持ちの切り替えができることもあります。

かぞく ゆうじん みちか ひと はな ところ
また、家族や友人など、身近な人に話してみることで、心が
らく みちか ひと はな とき えすえぬえす
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
そうだんまどぐち きがる なや
での相談窓口もあります。ぜひ、スマホから気軽に悩みや
きも つた
気持ちを伝えてみてください。

ゆうじん ようす ちが かん こえ
友人の様子がいつもと違うと感じたときには、声をかけてみてくだ
こえ ふあん なや すこ
さい。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでもやわらげること
ができるかもしれません。

こえ ま ひと
あなたの声かけを待っている人がいます。

れいわ ねん がつ にち
令和6年2月27日

こうせいろうどうだいじん たけみ けいぞう
厚生労働大臣 武見敬三
もんぶかがくだいじん もりやま まさひと
文部科学大臣 盛山正仁

せいさくたんとうだいじん
こども政策担当大臣 加藤 鮎子
かとう あゆこ
こどく こりつ たいさくたんとうだいじん
孤独・孤立対策担当大臣



こうせいろうどうしょう
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/>
An illustration of two hands holding a heart with a plus sign, and a QR code.

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～

もうすぐ^{しんねんど}新年度をむかえますが、みなさんはどんな^{きもち}気持ちでしょうか。^{たの}楽しく^{あか}明るい^{きもち}気持ちでむかえられる^{ひと}人もいれば、^{あたら}新しい^{クラス}クラスで^{ともだち}友達ができるか、^{がくねん}学年が^あ上がって^{べんきょう}勉強についていけるかといった^{ふあん}ことに^{ふあん}不安や^{なや}なやみを^{はな}抱えている^{ひと}人もいるかもしれません。

みなさんだけでなく、だれにでも^{ふあん}不安や^{なや}なやみは^あある^{ふあん}ものです。^{ふあん}不安や^{なや}なやみがある^{ひとり}ときには、^{かぞく}一人^{せんせい}でかかえ^{がっこう}こまないで、^{かぞく}家族や^{せんせい}先生、^{がっこう}学校の^{スクールカウンセラー}スクールカウンセラー、^{ともだち}友達、^{だれ}だれでも^{よい}よいので、^{じぶん}自分の^{こころ}心の^{うち}内を^{はな}話してみませんか。^{はなし}話を^き聞いて^{もらう}もらうことで、^{こころ}心が^{かる}すっと^{かる}軽くなる^{こと}こともあります。

どうしても^{まわ}周りの^{ひと}人に^{はな}話^{でんわ}しづらい^{メール}ときには、^{ネット}電話や^{メール}メール、^{ネット}ネットで^{そうだん}相談^{まどぐち}できる^{まどぐち}窓口^{ひと}があります。^{ひと}人に^{そうだん}相談^{けつ}することは^{けつ}決して^{はず}はずかしい^{こと}ことではなく、^い生きて^{たいせつ}いく^えう^ええで^{たいせつ}とても^{たいせつ}大切な^{こと}ことです。^{ため}ため^ららず^にに^ままずは^{そうだん}相談^いしてみ^{しょう}しょう。以下で^い紹介^{しょうかい}している^{そうだん}相談^{まどぐち}窓口^{まどぐち}では、^いいつでも^{あなた}あなたの^{なや}悩み^きを^き聞いて^{くれる}くれる^{ひと}人が^{います}います。

もし、あなたの^{まわ}周りに^{げんき}元気が^{ともだち}ない^{ともだち}友達^{せっきよくてき}がいたら、^{こえ}ぜひ^{こえ}積極的に^{こえ}声^をを^かかけて、^{おとな}しんらい^{おとな}できる^{おとな}大人^{おとな}につ^なない^{おとな}で^{おとな}ください。^{みちか}また、^{おとな}身近^{おとな}に^{おとな}相談^{おとな}できる^{おとな}場所^{おとな}として^{おとな}どんな^{おとな}ところ^{おとな}がある^{おとな}のか^{おとな}調^{おとな}べて^{おとな}みましょう。

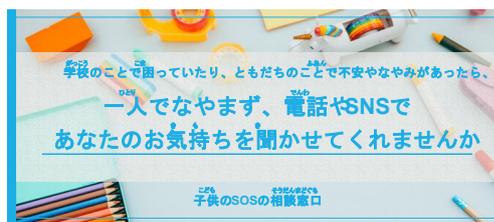
そうだんまどぐち
相談窓口のしょうかい動画 どうが



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>

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

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

れいわ ねん がつ
令和6年2月

もんぶかがくだいじん
文部科学大臣 もりやま まきひと
盛山 正仁