

わかもの
こども・若者のみなさんへ

はる で あ わか き せ っ せい かつ かん きょう か あたら ひと
春は出会いと別れの季節です。生活環境が変わって、新しい人
で あ あたら
に出会ったり、新しいことにチャレンジしたりするかもしれません。
ふ あん かん たい ちょう く ず べん き ょう
不安を感じたり、体調を崩したりしていませんか。勉強のこと
が っ ころ しょう らい ゆう じん か ぞ く な や
と、学校のこと、将来のこと、友人や家族のことで悩んだりして
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 落 ち 着 く こ と も あ り ま す 。 身 近 な 人 に 話 し づ ら い と き に は 、
お つ み ぢ か ひ と は な
スマホやタブレットを使ってSNSや電話で相談できます。自分
つか え す え ぬ え す で ん わ そう だ ん じ ぶ ん
の名前を言わなくても大丈夫ですし、話してくれたことは勝手に
な ま え い だ い じ ょ う ぶ は な か っ て
他の人に話したりしません。あなたのペースで、「今はこれなら
ほ か ひ と は な い ま
できそう」と思う方法で、あなたの気持ちや悩みを聞かせてくだ
さ い 。 き も な や き

もし、あなたのまわりでいつもと様子が違うと感じる人がいた
よう す ち が かん ひ と
ら、声をかけて、信頼できる大人に伝えてください。その一歩が、
こ え し ん ら い お と な つ た い っ ぽ
悩んでいる人にとっては、大きな支えとなります。
な や ひ と お お さ さ
こ ころ え す お え す し
心のSOSをどうか知らせてください。



れ い わ ね ん が つ に ち
令和8年2月27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

せい さ く た ん と 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 と う だい じん
孤独・孤立対策担当大臣

う え の けん い ち ろ う
上野 賢一郎

まつ も と よ う へ い
松本 洋平

き か わ だ ひ と し
黄川田 仁志

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/>

