

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 しんこきゅう
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 みぢか 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 みぢか 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
かどうあゆこ
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 文字えぬえす 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/>



あなたの声を聞かせてください

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ことがあります。そんな時は、深呼吸やストレッチをしたり、人と話をしたりすることで、気持ちの切り替えができることもあります。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人でかかえこまないでください。ご家族やご友人、職場の同僚など、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。

身近な人の様子がい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。保護者の皆様は、こどもの態度に現れる微妙なサインをできる限り受け止め、声をかけ、不安や悩みの声に耳を傾けるようにしてください。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。

あなたの声かけを待っている人がいます。

令和6年2月27日

厚生労働大臣 **武見敬三**

文部科学大臣 **盛山正仁**

こども政策担当大臣

加藤 鮎子

孤独・孤立対策担当大臣



相談してみよう。少しほっとした。

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。匿名でも大丈夫です。電話でもSNSでも相談できます。

相談窓口はこちら
電話やSNSで相談ができます。

まもろうよこころ 検索



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、ひとりで悩まず伝えてほしい。



相談窓口はこちら
電話やSNSで相談ができます。

まもろうよこころ 検索



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/>





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。楽しく^{たの}明るい^{あか}気持ちでむかえられる^{ひと}人もいれば、新しい^{あた}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^{ふあん}あるものです。不安や^{なや}なやみがある^{ひとり}ときには、^{かぞく}一人で^{せんせい}かかえ^{がっこう}こまないで、^{ともだち}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。話^{はなし}を^き聞いて^{こころ}もらう^かことで、^{こころ}心が^{かる}すっと^{かる}軽くなる^{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^{ひと}窓口^{そうだん}があります。人に^{けつ}相談^{けつ}することは^い決して^{たいせつ}はずかしい^{こと}ではなく、^い生きて^いいく^{しょうかい}うえ^{しょうかい}で^{しょうかい}とても^{しょうかい}大切な^{しょうかい}ことです。ため^{しょうかい}ら^{しょうかい}わずに^{しょうかい}まずは^{しょうかい}相談^{しょうかい}してみ^{しょうかい}ましょ^{しょうかい}う。以下^{しょうかい}で^{しょうかい}紹介^{しょうかい}している^{しょうかい}相談^{しょうかい}窓口^{しょうかい}では、^{しょうかい}いつでも^{しょうかい}あなたの^{しょうかい}悩み^{しょうかい}を^{しょうかい}聞いて^{しょうかい}くれる^{しょうかい}人が^{しょうかい}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^{こえ}をかけて、^{おとな}しんらい^{おとな}できる^{おとな}大人^{おとな}につ^{おとな}ない^{おとな}で^{おとな}ください。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}ましょ^{おとな}う。

そうだんまどぐち
相談窓口のしょうかい動画

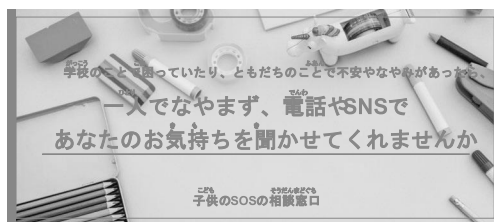


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



でんわ
電話やメール、ネットなどの相談窓口

(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 盛山 正仁

中学生・高校生のみなさんへ
～ 不安や悩みを話してみよう ～

もうすぐ新年度を迎えますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。進路の問題で悩んだり、親子関係などの家庭内の問題、あるいは友人関係などで、不安や悩みを抱えている人はいませんか。

みなさんだけでなく、誰にでも悩みや不安はあります。悩みや不安を一人で抱え込まず、家族や先生、スクールカウンセラー、周りの友達、誰でもよいのであなたの悩みを話してみませんか。話を聞いてもらうだけでも、心がすっと軽くなることもあります。

周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットで相談できる窓口があります。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、生きていく上でとても大切なことです。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、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。また、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところにどのようなところがあるのか調べてみましょう。

相談窓口の紹介動画

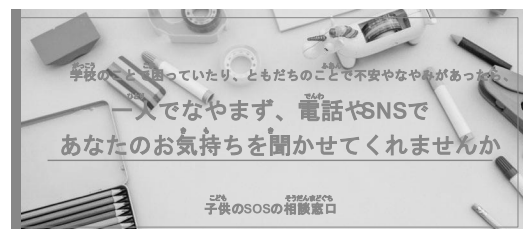


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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6年2月
文部科学大臣 盛山 正仁

学生等のみなさんへ

もうすぐ新年度を迎えますが、4月からの新しい環境や学業について、また、自身の将来のキャリアや人間関係などについて、悩んだり、不安を感じたりすることはありませんか。そんなときには、家族、友人、学校の教職員等、誰かにあなたの悩みを話してみてください。一人で悩んで解決しないことも、誰かに相談することで悩みの解消につながります。一人で悩みを抱え込みつづけないようにしてください。

各大学等にはみなさんの支えになるための相談窓口があります。また、各地域には電話や SNS などで相談できる窓口があります。身近な人には話にくいことも、大学等や地域の窓口になら相談できるかもしれません。悩みや不安があるときは、ぜひ利用してみてください。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

また、あなたの周囲に元気がない人がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。あなたの声かけが、身近な人の悩みや不安を和らげることにつながります。

<参考：厚生労働省や各自治体の相談窓口>

- まもろうよこころ（電話相談・SNS 相談）

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



- こころもメンテしよう

～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>



- 全国精神保健福祉センター一覧

（全国精神保健福祉センター長会ホームページ）

<https://www.zmhwc.jp/centerlist.html>



令和6年2月

文部科学大臣 盛山 正仁

保護者や学校関係者等のみなさまへ

厚生労働省・警察庁の統計によると、令和5年における児童生徒の自殺者数（暫定値）は507人と高い水準であり、特に女子児童生徒の自殺者数は、前年に比べて大きく増加したことが分かっています。また、学生の令和5年における自殺者数（暫定値）は407人であり、児童生徒、学生ともに大変憂慮すべき状況にあります。

新年度には児童生徒等の環境が大きく変化することもあり、この時期には、不安や悩みを抱える児童生徒等が増えることが考えられます。

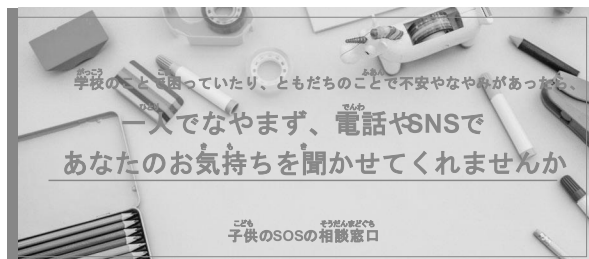
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

（自殺直前のサインの例）

- ・ 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

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6年2月
文部科学大臣 盛山 正仁