

こども・若者のみなさんへ

春から生活環境が変化するとお思います。進路や将来のこと、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わ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、心が楽になることもあります。身近な人に話づらい時には、SNSでの相談窓口やこ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。

令和7年2月28日



厚生労働大臣 福田 資麿
文部科学大臣 小泉 進次郎
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Webサイト「まろうよう」
電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介
<https://www.mhlw.go.jp/nanorouyokokoro/>

