

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
夏休みが明け、新学期が始まりましたね。不安を感じて、
ねむ 眠りづらくなったりしていませんか。学校のこと、将来の
こと、ゆうじん かぞく なや
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
悩みや不安を言葉にしたり、誰かに話したりすることで、
き も らく かつく ゆうじん みちか ひと
気持ちが楽になることもあります。家族や友人など身近な人
はな とし えすえぬえす でんわ そうだん じぶん
に話しやすい時には、SNSや電話で相談できます。自分
なまえ い だいじょうぶ ことば
の名前を言わなくても大丈夫ですし、うまく言葉にならなく
だいじょうぶ ひとり かか こ きも
ても大丈夫です。一人で抱え込まないで、あなたの気持ちや
なや つた
悩みをありのまま伝えることのできる場所があります。

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
いたら、こえ しんらい おとな つた
声をかけて、信頼できる大人に伝えてください。そ
いっば なや ひと おお ささ
の一步が、悩んでいる人にとっては、大きな支えとなります。



れいわ ねん がつ にち
令和8年9月1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 う え ぶ さ い と
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/>

