

あなたの声を聞かせてください

何となく不安を感じたり、心がもやもやしたりすることはありませんか。そんな時は、ご家族やご友人など、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。匿名でも大丈夫です。

また、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。こどもの周りにいる大人の皆様は、こどもの態度に現れる小さなサインを見逃さないよう、こどもの声に耳を傾けるようにしてください。その声かけが、不安や悩みを少しでもやわらげることにつながるかもしれません。

令和7年2月 28 日

厚生労働大臣 福岡 資麿

文部科学大臣 久米 絵子

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/>



こども・若者のみなさんへ

春から生活環境が変化する人もいます。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化す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で、心が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 福岡 資麿
文部科学大臣 坂本 眞子

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/>



中学生・高校生のみなさんへ
～ 不安や悩みを話してみよう ～

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

自分を大切にすることが、一番大切です。

4月からの進学にあたって新しい環境や学業に不安を抱えている人
将来に向けた進路の問題で悩んでいる人
親子関係などの家庭内の問題に悩んでいる人
新年度を前に、色々な不安や悩みを抱えている人もいます。

不安や悩みがあるときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、
スクールカウンセラー、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてください。

どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで相談してみてください。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ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。

文部科学大臣としても、文部科学省一丸となって、みなさんの不安や悩みを受け止め、
みなさんが安心できる環境づくりに向けて頑張っていきますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。必ず味方になってくれる人がいます。

相談窓口の紹介動画

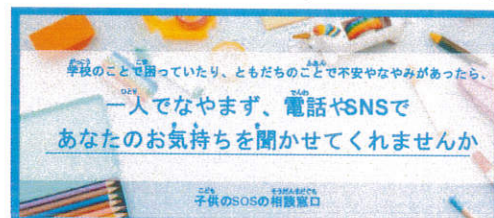


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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7年2月
文部科学大臣 あべ 俊子