こども・若者のみなさんへ

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。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、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。

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、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。

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、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、悩んでいる人にとっては、大きな支えとなります。

心のＳＯＳをどうか知らせてください。

令和８年２月27日

厚生労働大臣　上野賢一郎

文部科学大臣　松本洋平

こども政策担当大臣

孤独・孤立対策担当大臣　黄川田仁志

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/