

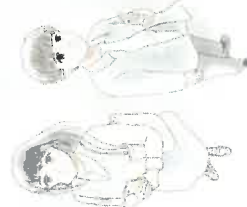
わか せだい
若い世代のみなさんへ

なつやす あ しんがっき はじ
夏休みが明け、新学期が始まりますね。不安を感じて、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、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、気持ち
楽になることもあります。家族や友人など身近な人に話したりい時
には、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、うまく言葉にならなくても大丈夫です。一人で抱え込
まないで、あなたの気持ちや悩みをありのまま伝えてください。

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。

話を聞いてもらった。
心が少し落ち着いた。
知れずでほしい、心のSOS。



心が落ちたり、ぼわたり、電線の手で電話に繋がります。
相談窓口はこちら  <https://www.mhlw.go.jp/mamoroyokokoro/>

9月10日～16日は自費予防期間です。

れいわ ねん がつ にち
令和7年8月29日

こうせいろうどうだいじん 厚生労働大臣 福岡 資麿
もんぶかがくだいじん 文部科学大臣 松山 浩子

せいさくたんだいじん せいざくたんだいじん
こども政策担当大臣 孤独・孤立対策担当大臣
こどく こりつたいたくたんだいじん

みはら
三原 じゅん子

厚生労働省ウェブサイト「まもろよころ」

➤ 電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

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

