

わかもの  
 こども・若者のみなさんへ

はる せいかつかんきょう へんか ひと おも しんろ しょうらい  
 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、  
 ゆうじん かぞく なや なん ふあん かん  
 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。

とき だれ はな すこ きも へんか い  
 そんな時は、誰かに話すことで少し気持ちが変化するとも言わ  
 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。みちか ひと はな とき えすえぬえす そうだんまどぐち  
 身近な人に話しづらい時には、SNSでの相談窓口や  
 お つ うえぶ じぶん なまえ い  
 と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  
 だいじょうぶ じぶん ほうほう なや つた  
 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。

ようす ちが かん ひと こえ  
 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  
 しんらい おとな いっぽ なや かた  
 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  
 おお ささ みな ふあん なや ひとり せ お  
 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  
 かんきょう わたし いっしょ かんが  
 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。

れ い わ ねん がつ にち  
 令和7年2月28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

ふくおか たかまる  
 福岡 資麿  
 めい 綾子

みはら こ  
 三原 さん子

こうせいろうどうしょうう えぶ

厚生労働省Webサイト「まもろうよこころ」

でんわ えすえぬえす そうだんまどぐちう わ しょうかい  
 ▶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/>



3月は自殺対策強化月間です。