

別添2 大臣連名メッセージ（こども・若者向け）

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 ねむ
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
たりしていませんか。がっこう しょうらい ゆうじん かぞく なや
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 き も らく
悩みや不安を言葉にしたり、誰かに話したりすることで、気持ちが楽
になることもあります。かぞく ゆうじん みちか ひと はな とき
家族や友人など身近な人に話しづらい時には、
えすえぬえす でんわ そうだん じぶん なまえ い だいじょうぶ
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、ことば だいじょうぶ ひとり かか こ
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
たのきも なや つた
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、こえ
けて、しんらい おとな つた いっぽ なや ひと
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、おお ささ
大きな支えとなります。

こころ えすおーえす し
心のSOSをどうか知らせてください。



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 ふくおか たかまろ
厚生労働大臣 福岡 資麿

もんぶ か がくだいじん としこ
文部科学大臣 小泉 俊子

せいさくたんどうだいじん
こども政策担当大臣

こどく こりつ たいさくたんどうだいじん
孤独・孤立対策担当大臣

みはら こ
三原 じゅん子

こうせいろうどうしやう
厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

➤ でんわ えすえぬえす そうだん まどぐらう 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/>

