

わか せだい
若い世代のみなさんへ

なつやす あ しんがつき はじ ふあん かん
夏休みが明け、新学期が始まりましたね。不安を感じて、
ねむ 眠りづらくなったりしていませんか。学校のこ、しょうらい
こと、ゆうじん かぞく なや
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、
き も らく かぞく ゆうじん みちか ひと
気持ちが楽になることもあります。家族や友人など身近な人
はな とき えすえぬえす でんわ そうだん じぶん
に話しづらい時には、SNSや電話で相談できます。自分
なまえ い だいじょうぶ ことば
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
だいじょうぶ ひとり かか こ き も
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
なや つた
悩みをありのまま伝えることのできる場所があります。

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 しんらい おとな つた
声をかけて、信頼できる大人に伝えてください。そ
いっぽ なや ひと おお ささ
の一步が、悩んでいる人にとっては、大きな支えとなります。



その心の声を、
聴かせてください。

匿名でも大丈夫です。うまく話せなくても大丈夫です。
あなたの誰にも話せない思い、抱えている気持ちを聴かせてください。

心がもやもやしたり、ざわいたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら  まもろうよこころ  検索

厚生労働省

9月10日～16日は自殺予防週間です。

れいわ ねん がつ にち
令和8年9月1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

うえの けんいちろう
上野 賢一郎

まつもとようへい
松本 洋平

きかわだ ひとし
黄川田 仁志

こうせいろうどうしやう う え ぶ さ い と
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 そうだんまどぐちとう 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/>



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していませんか。心の不調が身体の不調につながっていませんか。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人で抱え込まないでください。ご家族やご友人など、身近な人に話してみることで、気持ちが少し楽になることもあると思います。身近な人に相談しづらい時には、匿名で相談できる電話やSNSでの相談窓口もあります。

また、身近な人の様子がいつもと違うと感じた時には、声をかけてみてください。特にこどもは、長期休暇明け前後に、不安を感じたり、悩んだりすることがあります。こどもたちと関わる大人の皆様は、こどもの態度に現れる小さなサインに注意してみてください。

皆さんが不安や悩みを一人ひとりで背負わなくてよいような環境を一緒に作っていきます。



令和8年9月1日

厚生労働大臣

文部科学大臣

こども政策担当大臣

孤独・孤立対策担当大臣

上野 賢一郎

松本 洋平

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/>

