

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  
に話しぶい時には、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ょう 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」

てん 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/>

