

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 がつこう しょうらい ゆうじん かぞく
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 なや
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
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
らく かぞく ゆうじん みちか ひと はな とき
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づらい時
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
だいじょうぶ ことば だいじょうぶ ひとり かか こ
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 ひと おお ささ
人にとっては、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。

話を聞いてもらった。
心が少し落ち着いた。
知らせてほしい、心のSOS。



心がもやもやしたり、ざわついたら、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 たかまる
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 堀江 菜穂子

せいさくたんどうだいじん みはら こ
こども政策担当大臣 三原 じゅん子
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

こうせいろうどうしょう
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/>

