こども・若者のみなさんへ

春は出会いと別れの季節です。生活環境が変わって、新しい人に出会ったり、新しいことにチャレンジしたりするかもしれません。不安を感じたり、体調を崩したりしていませんか。勉強のこと、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。

悩みや不安を言葉にしたり、誰かに話したりすることで、気持ちが落ち着くこともあります。身近な人に話しづらいときには、スマホやタブレットを使って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、話してくれたことは勝手に他の人に話したりしません。あなたのペースで、「今はこれならできそう」と思う方法で、あなたの気持ちや悩みを聞かせてください。

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、悩んでいる人にとっては、大きな支えとなります。

心のＳＯＳをどうか知らせてください。

令和８年２月27日

厚生労働大臣　上野賢一郎

文部科学大臣　松本洋平

こども政策担当大臣

孤独・孤立対策担当大臣　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/

あなたの声を聞かせてください

　これからの季節、これまでのことにひと区切りがついたり、新たな変化を迎えたりする人も多いかもしれません。気持ちが落ち着かなかったり、疲れたりしていませんか。

　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。身近な人に話してみることで、気持ちが少し落ち着くこともあると思います。身近な人に相談しづらいときには、電話やＳＮＳから匿名で利用できる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ときには、声をかけてみてください。特にこどもたちと関わる大人の皆様は、こどもの変化やかすかなサインに注意してみてください。

　私たちは誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を決して諦めず、全力で取り組んでまいります。不安や悩み、孤独を一人で抱えなくてもいい社会を一緒に作っていきましょう。

令和８年２月 27 日

厚生労働大臣　上野賢一郎
文部科学大臣　松本洋平
こども政策担当大臣
孤独・孤立対策担当大臣　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/