別添資料２

若い世代のみなさんへ

夏休みが明け、新学期が始まりましたね。不安を感じて、眠りづら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、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。

令和８年９月１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

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　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」

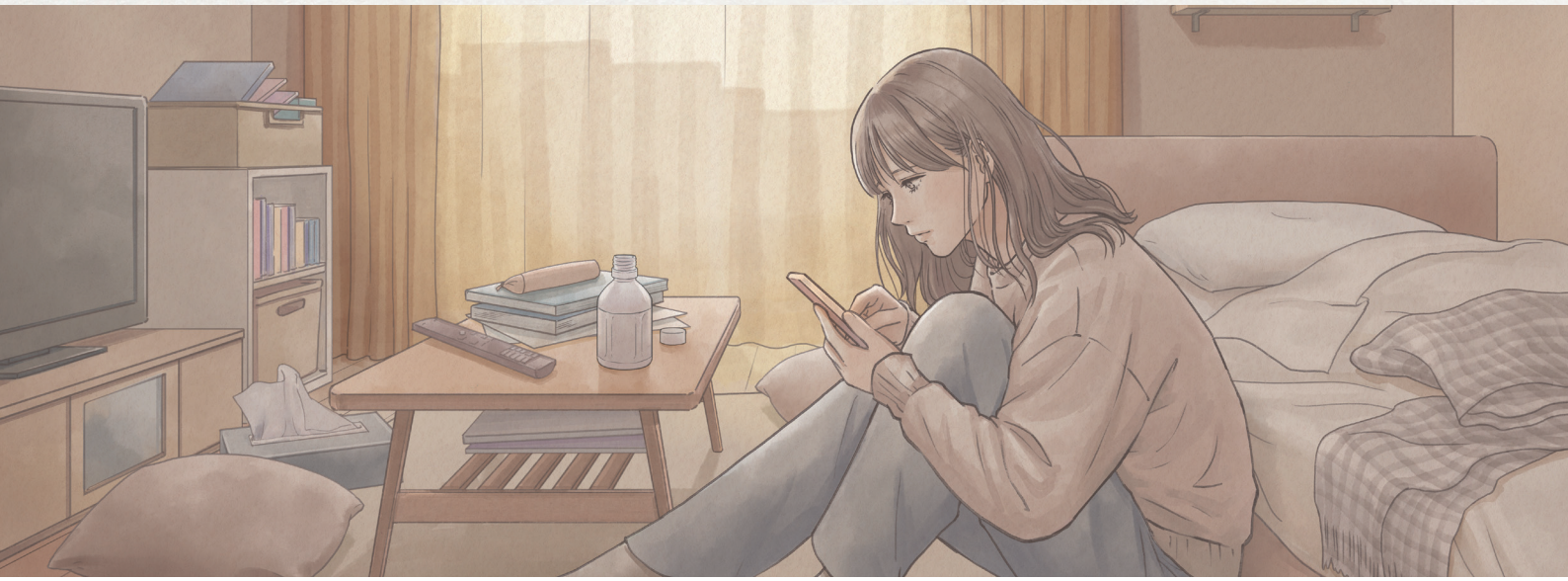
➤電話や SNS の相談窓口等を分かりやすく紹介

https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/

別添資料３

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

いのち支える

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

9月10日～16日は自殺予防週間です。