

中学生・高校生のみなさんへ ～ 不安や悩みを話してみよう～

夏休みが明け、学校が始まりますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。学校で久しぶりに友人と話をしたり、一緒に授業を受けることが楽しみな人もいれば、もしかすると、進路の問題で悩んだり、お父さん、お母さんなどご家族との関係、あるいは友人関係などで、不安や悩みを抱えている人もいるかもしれません。

みなさんだけでなく、誰にでも悩みや不安はあります。悩みや不安を一人で抱え込まず、家族、先生、スクールカウンセラー、周りの友達など、信頼できる人にあなたの悩みを話してみませんか。話を聞いてもらうだけでも、心がすっと軽くなることもあります。

周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットで相談できる窓口もあります。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、生きていく上でとても大切なことです。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。また、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところにどのようなところがあるのか調べてみましょう。

相談窓口の紹介動画

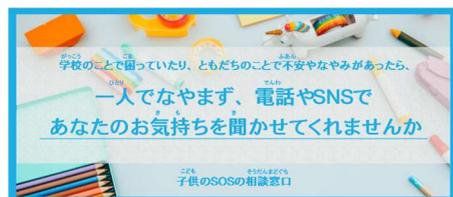


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所、法務省などの相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



わか せだい
若い世代のみなさんへ

なつやす あ がっこう はじ なん こころ
夏休みが明け、学校が始まりますね。何となく心かもやもやした
り、ざわついたりしていませんか。進路や友人、家族に関する悩み
かか
を抱えたりしていませんか。

とき しんこきゅう からだ うご
そんな時は、深呼吸をしたり、ストレッチをするなど体を動かしたり
することで、気持ちの切り替えができるかもしれません。

だれ はな きも らく かぞく
誰かに話すことで、気持ちが楽になることもあります。家族や
ゆうじん みちか ひと はな とき えすえぬえす でんわ そうだん
友人など身近な人に話しづらい時には、SNSや電話の相談
まどぐち じぶん なまえ い だいじょうぶ
窓口もあります。自分の名前を言わなくても大丈夫ですし、スマホか
ら相談できます。一人で抱え込まないで、気軽に悩みや気持ちを
つた
伝えてみてください。

ようす ちが かん ひと こえ
もし、あなたのまわりで様子がいいつもと違うと感じる人がいたら、声
をかけて、信頼できる大人につないでください。その一歩が、不安
しんらい おとな いっぽ ふあん
や悩みを少しでもやわらげることにつながるかもしれません。

れいわ ねん がつ にち
令和6年8月27日



こうせいろうどうだいじん たけ み けいぞう
厚生労働大臣 武見敬三
もんぶか がくだいじん もりやままさひと
文部科学大臣 盛山正仁
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

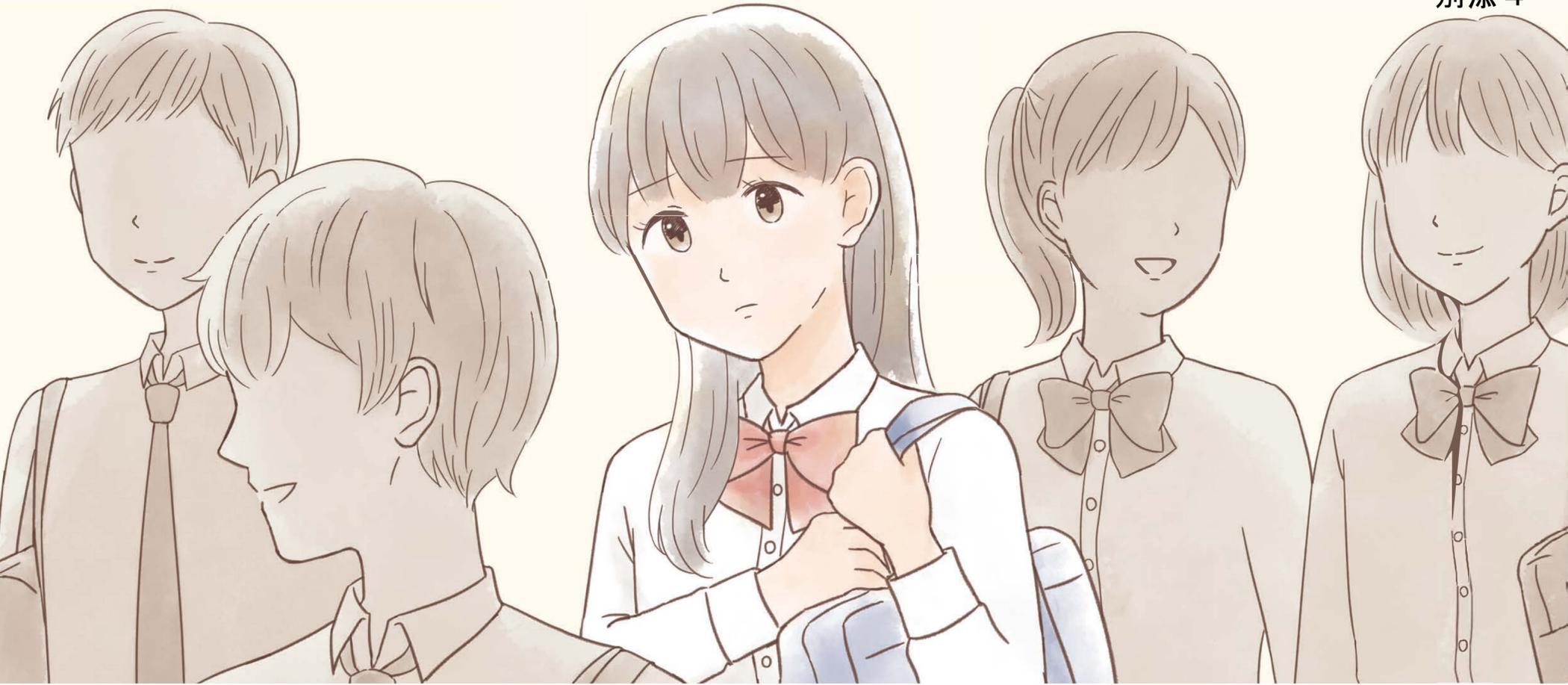
かどうあゆ こ
加藤 鮎子

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」

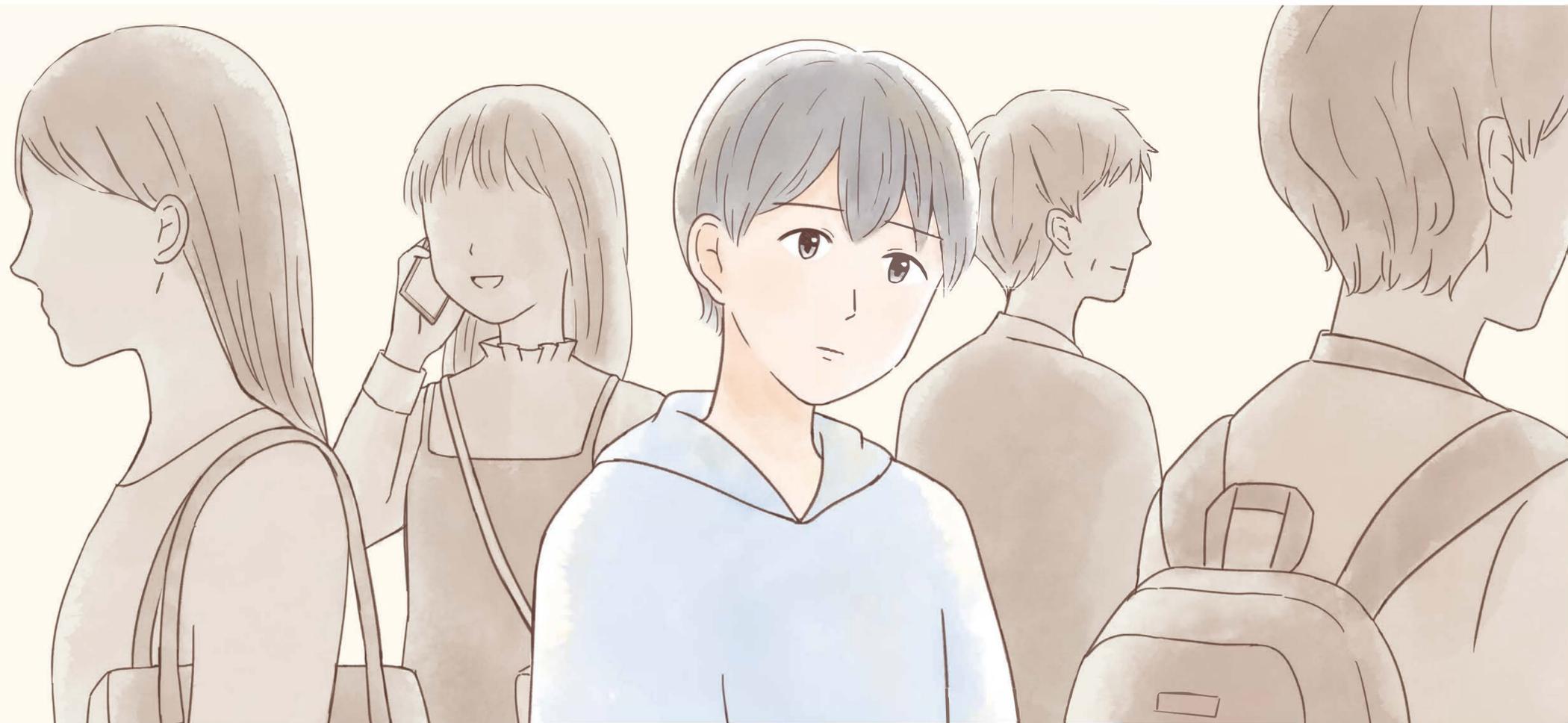
でんわ えすえぬえす そうだんまどぐちとう わ しょうかい
▶電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

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





ひとりで悩んでいるあなたへ。
 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



いのち
支える



ひと、暮らし、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。