

わかもの
こども・若者のみなさんへ

はる で あ わか き せ っ せい かつ かん きょう か あたら ひと
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
で あ あたら
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。
ふ あん かん たい ちょう く ず べん き ょう
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
が っ ころ しょう らい ゆう じん か ぞ く な や
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。

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 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 、
お つ み ぢ か ひ と は な
スマホやタブレットを つか え す え ぬ え す で ん わ そう だ ん じ ぶ ん
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
な ま え い だ い じ ょう ぶ は な か っ て
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
ほ か ひ と は な い ま
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、
な や ひ と お お さ さ
悩んでいる人にとっては、大きな支えとなります。
こ こ ろ え す お え す し
心のSOSをどうか知らせてください。



れ い わ ね ん が つ に ち
令和8年2月27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
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/>

