

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 ゆううつ かん
夏休みが明け、新学期が始まります。憂鬱に感じることもありますよ
ね。多くのおお ひと しんろ ゆうじん かぞく かん なや かか
のひとが、進路や友人、家族に関する悩みを抱え、また、
なん ふあん かん
何となく不安を感じたりしています。

わたし いろいろ なや かか とき しんこきゅう
私たちも、色々な悩みを抱えてきました。そんな時は、深呼吸をし
たり、ストレッチをするなど からだ うご き も き か
体を動かしたりすることで、気持ちの切り替
えができることもあります。

かぞく ゆうじん みちか ひと はな ところ らく
家族や友人など、身近な人に話してみることで、心が楽になるこ
ともあります。みちか ひと はな とき わか せだい
身近な人に話しづらい時には、若い世代のみなさん
たいしょう えすえぬえす そうだんまどぐち
を対象としたSNSでの相談窓口もあります。ぜひ、スマホから
きがる なや き も つた
気軽に悩みや気持ちを伝えてみてください。

ゆうじん ようす ちが かん こえ
また、友人の様子がい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。こえ ふあん なや すこ
声をかけあうことで、不安や悩みを少しでもやわらげるこ
とができるかもしれません。

こえ ま ひと
あなたの声かけを待っている人がいます。

れいわ ねん がつ にち
令和5年8月29日



こうせいろうどうだいじん か とうかつのぶ
厚生労働大臣 加藤勝信
もんぶ か がくだいじん ながおかけい こ
文部科学大臣 永岡桂子
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

おぐらまさのぶ
小倉将信

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/>



相談窓口はこちら
電話やSNSで相談ができます。

まもろうよこころ 検索

厚生労働省

9月10日～9月16日は自粛予防週間です。