

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
しんろ ゆうじん かぞく かん なや
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
きも きか
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
そうだん ひとり かか こ きがる なや きも
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
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つもと違うと感じる人がいたら、声
しんらい おとな いっほ ふあん
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
なや すこ
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 雄三
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」
▶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/>

