

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 ふあん かん
夏休みが明け、新学期が始まりましたね。不安を感じて、
ねむ 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、ゆうじん かぞく なや
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
悩みや不安を言葉にしたり、誰かに話したりすることで、
き も らく かぞく ゆうじん みぢか ひと
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
はな とき えすえぬえす でんわ そうだん じぶん
に話しやすい時には、SNSや電話で相談できます。自分
なまえ い だいじょうぶ ことば
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
だいじょうぶ ひとり かか こ きも
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
なや つた
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、こえ しんらい おとな つた
声をかけて、信頼できる大人に伝えてください。そ
いっぽ なや ひと おお ささ
の一步が、悩んでいる人にとっては、大きな支えとなります。



その心の声を、
聴かせてください。

誰でも大丈夫です。うまく言えなくても大丈夫です。
あなた自身にも聞かせたい。聞かせる気持ちを聞かせてください。



心ずらやもやしたり、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  匿名でよくここ  



9月10日～16日は自殺予防週間です。

れいわ ねん がつ にち
令和8年9月1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やう う え ぶ さ い
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 そうだんまどぐちどう わ しょうがい
▶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/>

