

なや きも
悩みや気持ちをきかせてください
わか せだい
～若い世代のみなさんへ～

しんろ ゆうじん かぞく かん なや かか なん ふあん
進路や友人、家族に関する悩みを抱えたり、何となく不安を
かん
感じたりすることはありますか？

なや
どうかひとりで悩まないでください。
かぞく ゆうじん みちか きも つた ひと
家族や友人など、身近に気持ちを伝えられる人はいます
か？

みちか ひと はな とき わか せだい たいしょう
身近な人に話しづらい時には、若い世代のみなさんを対象
えすえぬえす そうだんまどぐち きがる なや
とした SNS での相談窓口もあります。スマホから気軽に悩み
きも つた
や気持ちを伝えてみてください。
ひと はな ころ らく
人に話してみることで、心が楽になるのではないのでしょうか。

ゆうじん ようす ちが かん こえ
また、友人の様子がいつもと違うと感じたときには声をかけて
こえ ふあん なや すこ
みてください。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2月28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
せいさくたんどうだいじん おぐらまさのぶ
こども政策担当大臣 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/>

