

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 こころ
夏休みが明け、学校が始まりますね。何となく心がもやもやしたり、ざわついたりしていませんか。進路や友人、家族に関する悩みをかか抱えたりしていませんか。

とき しんきゅう 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しづらい時には、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いつもと違うと感じる人がいたら、声をかけて、しんらい おとな いっぽ ふあん
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 武見敬三
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
せいさくたんどうだいじん
こども政策担当大臣
こどく こりつたいさくたんどうだいじん
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やう
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/>
A heart icon held by two hands and a QR code.