

わかもの
 こども・若者のみなさんへ

はる せいかつかんきょう へんか ひと おも しんろ しょうらい
 春から生活環境が変化する人もいます。進路や将来のこと、
 ゆうじん かぞく なや なん ふあん かん
 友人や家族のことで悩んだり、何となく不安を感じたりしていませんか。

そんな時は、誰かに話すことで少し気持ちが変化することもあると言わ
 れています。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。身近な人に話しづらい時には、SNSでの相談窓口や
 ころを落ち着けるためのWebサイトもあります。自分の名前を言わなくても
 だいじょうぶ じぶん ほうほう なや つた
 大丈夫です。ぜひ、スマホなど自分にとってやりやすい方法で、悩みを伝
 えてみていただけたらと思います。

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、悩んでいる方にとっ
 ては、大きな支えとなります。また、皆さんが不安や悩みを一人で背負わ
 なくていいような環境を私たちも一緒に考えていきます。

れいわ ねん がつ にち
 令和7年2月28日



こうせいろうどうだいじん
 厚生労働大臣

ふくおか たかまる
 福岡 資麿

もんぶ かがくだいじん
 文部科学大臣

あいさ子

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

みはら こ
 三原 さん子

こうせいろうどうしょうろく

厚生労働省Webサイト「まもろうよこころ」

でんわ えすえぬえす そうだんまどぐちろう お 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/>





しょうがくせい
小学生のみなさんへ
～ 不安や悩みがあったら話してみよう ～

こんにちは。もんぶかがくだいじん としこ
文部科学大臣のあべ俊子です。

たいせつ いちばんたいせつ
自分を大切にすることが、一番大切です。

あたらしともだち
新しいクラスで友達ができるか。

がくねん あべんきょう
学年が上がって勉強についていけるか。

しんねんど ふあん なや かか ひと
新年度を前に、色々な不安や悩みを抱えている人もいます。

ふあん なや ひとり かか こ かぞく ともだち せんせい
不安や悩みがあるときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、
スクールカウンセラー、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてください。

どうしてもまわりひと はな でんわ
どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで
そうだん
相談してみてください。

もし、あなたのまわりげんき ともだち せつきよくてき こえ
も、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をか
けて、信頼できる大人おとなにつないでください。

もんぶかがくだいじん もんぶかがくしょういちがん ふあん なや
文部科学大臣としても、文部科学省一丸となって、みなさんの不安や悩
みを受け止め、みなさんがあんしん かんきょう む がんば
りますので、みなさんもためらわずにそうだん
相談してくださいね。必ずかなら みかた
味方になってくれるひと
ひとがいます。

そうだんまどぐち どうが
相談窓口のしょうかい動画



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



でんわ そうだんまどぐち
電話やメール、ネットなどの相談窓口

リンク先にはまき けいさつ じどうそうだんじょ そうだんまどぐちいらん
(リンク先には警察、児童相談所などの相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



れいわ ねん がつ
令和7年2月

もんぶかがくだいじん としこ
文部科学大臣 あべ 俊子