

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 ゆううつ かん
夏休みが明け、新学期が始まります。憂鬱に感じることもありま
すよね。おお ひと しんろ ゆうじん かぞく かん なや かか
多くの方が、進路や友人、家族に関する悩みを抱え、ま
た、なん ふあん かん
た、何となく不安を感じたりしています。

わたし いろいろ なや かか とき しんこきゅう
私たちも、色々な悩みを抱えてきました。そんな時は、深呼吸をし
たり、ストレッチをするなど からだ うご きも きか
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
えができることもあります。

かぞく ゆうじん みちか ひと はな こころ らく
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。みちか ひと はな とき わか せだい
身近な人に話しづらい時には、若い世代のみなさん
たいしょう えすえぬえす そうだんまどぐち
を対象としたSNSでの相談窓口もあります。ぜひ、スマホから
きがる なや きも つた
気軽に悩みや気持ちを伝えてみてください。

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、声をかけてみ
てください。こえ ふあん なや すこ
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8月29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
せいさくたんとうだいじん
こども政策担当大臣
こどく こりつたたいさくたんとうだいじん
孤独・孤立対策担当大臣

おぐらまさのぶ
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」

▶ 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/>

