

わか せだい
若い世代のみなさんへ

はる せいかつかんきょう へんか ひと おも しんろ
春から生活環境が変化する人もいます。進路や
ゆうじん かぞく かん なや かか なん ふあん かん
友人、家族に関する悩みを抱えたり、何となく不安を感じた
ひと
りする人もいますかもしれません。

わたし ふあん かん しょくば かぞく かん なや かか
私たちも、不安を感じたり、職場や家族に関する悩みを抱え
ることがあります。そんな とき しんこきゅう
深呼吸やストレッチをすることで、
きも き か
気持ちの切り替えができることもあります。

また、かぞく ゆうじん みちか ひと はな こころ
家族や友人など、身近な人に話してみることで、心が
らく みちか ひと はな とき えすえぬえす
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
そうだんまどぐち きがる なや
での相談窓口もあります。ぜひ、スマホから気軽に悩みや
きも つた
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
友人の様子がいつもと違ふと感じたときには、声をかけてみてくだ
さい。こえ ふあん なや すこ
声をかけあふことで、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。

あなたのかえかけをまっているひとがいます。

れいわ ねん がつ にち
令和6年2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

せいさくたんとうだいじん
こども政策担当大臣
こどく こりつたいたんとうだいじん かとうあゆこ
孤独・孤立対策担当大臣 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」

でんわ 文字えぬえす そうだんまどぐちとう わ
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/>

