

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～

なつやす あ しんがつき はじ なん かん ふあん
夏休みが明け、新学期が始まることで、何となく感じる不安
しんろ ゆうじん かぞく かん なや
や進路、友人や家族に関する悩みなどはありませんか。

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せん

か？

みちか ひと はな とき わか せだい たいしょう
身近な人に話づらい時には、若い世代のみなさんを対象と
えすえぬえす そうだんまどぐち きがる なや
したSNSでの相談窓口もあるので、スマホなどから気軽に悩
きも つた
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
また、もし友人の様子がいつもと違うと感じたときには、やさしく
こえ
声をかけてみてください。

こえ ふあん なや すこ やわ
声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができ
こえ ま ひと
るかもしれません。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4年8月26日

こうせいろうどうだいじん
厚生労働大臣

か どう かつ のぶ
加藤勝信



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/>

