別添資料２

若い世代のみなさんへ

夏休みが明け、新学期が始まりましたね。不安を感じて、眠りづらくなったりしていませんか。学校のこと、将来のこと、友人や家族のことで悩んだりしていませんか。

悩みや不安を言葉にしたり、誰かに話したりすることで、気持ちが楽になることもあります。家族や友人など身近な人に話しづらい時には、ＳＮＳや電話で相談できます。自分の名前を言わなくても大丈夫ですし、うまく言葉にならなくても大丈夫です。一人で抱え込まないで、あなたの気持ちや悩みをありのまま伝えることのできる場所があります。

もし、あなたのまわりでいつもと様子が違うと感じる人がいたら、声をかけて、信頼できる大人に伝えてください。その一歩が、悩んでいる人にとっては、大きな支えとなります。

令和８年９月１日

厚生労働大臣　上野賢一郎

文部科学大臣　松本洋平

こども政策担当大臣

孤独・孤立対策担当大臣　黄川田仁志

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/