若い世代のみなさんへ

春から生活環境が変化する人もいると思います。進路や友人、家族に関する悩みを抱えたり、何となく不安を感じたりする人もいるかもしれません。

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。そんな時は、深呼吸やストレッチをすることで、気持ちの切り替えができることもあります。

また、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での相談窓口もあります。ぜひ、スマホから気軽に悩みや気持ちを伝えてみてください。

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。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。

あなたの声かけを待っている人がいます。

令和6年2月27日

厚生労働大臣　武見敬三

文部科学大臣　盛山正仁

こども政策担当大臣
孤独・孤立対策担当大臣　加藤鮎子

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/