

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
りする人もいられるかもしれません。

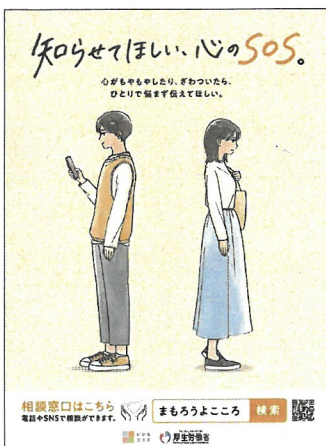
わたし ふあん かん しよくば かぞく かん なや かか
私たちも、不安を感じたり、職場や家族に関する悩みを抱え
ることがあります。そんな とき しんこきゅう
気持ちを切り替えることができます。

かぞく ゆうじん みちか ひと はな こころ
また、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
での 相談窓口もあります。ぜひ、スマホから きがる なや
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
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、ふあん なや すこ
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 こりつたいさくたんとうだいじん 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ょう
厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」
でんわ えすえぬえす 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/>

