

あなたの声を聞かせてください

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したり、人と話をしたりすることで、気持ちの切り替えができることもあります。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人でかかえこまな
いでください。ご家族やご友人、職場の同僚など、身近な人に相談
してみることで、気持ちが少し楽になることもあります。身近な人に
話しづらい時は、悩みや困りごとの内容に応じた電話やSNSでの相
談窓口もあるので、ぜひ連絡してみてください。

身近な人の様子がいいつもと違うと感じた場合には、声をかけてみ
てください。保護者の皆様は、こどもの態度に現れる微妙なサインを
できる限り受け止め、声をかけ、不安や悩みの声に耳を傾けるよう
にしてください。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

加藤 鮎子

孤独・孤立対策担当大臣



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/>

