

あなたの声を聞かせてください

何となく不安を感じたり、心がもやもやしたりしていませんか。心の不調が身体の不調につながっていませんか。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人で抱えこまないでください。ご家族やご友人など、身近な人に話してみることで、気持ちが少し楽になることもあると思います。身近な人に相談しづらい時には、匿名で相談できる電話やSNSでの相談窓口もあります。

また、身近な人の様子がいつもと違うと感じた時には、声をかけてみてください。特にこどもは、長期休暇明け前後に、不安を感じたり、悩んだりすることがあります。こどもたちと関わる大人の皆様は、こどもの態度に現れる小さなサインに注意してみてください。

心のSOSをどうか知らせてください。皆さんが不安や悩みを一人ひとりで背負わなくていいような環境を一緒に作っていきます。

話を聞いてもらった。
心が少し落ち着いた。
知らせてほしい、心のSOS。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら  まもろうよこころ  検索

9月10日～16日は自殺予防週間です。

令和7年8月29日

厚生労働大臣 福岡 資麿

文部科学大臣 小池 綾子

こども政策担当大臣

孤独・孤立対策担当大臣

三原 じゅん子

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/>

