

## 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することはありませんか。そんな時は、ご家族やご友人など、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。匿名でも大丈夫です。

また、身近な人の様子が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。こどもの周りにいる大人の皆様は、こどもの態度に現れる小さなサインを見逃さないよう、こどもの声に耳を傾けるようにしてください。その声かけが、不安や悩みを少しでもやわらげることにつながるかもしれません。

令和7年2月 28 日

厚生労働大臣 福岡 資麿

文部科学大臣 久米 絵子

こども政策担当大臣

三原 じゅん子

孤独・孤立対策担当大臣



相談してみたら、少しほっとした。人から話を聞いて、心も少しほっとした。電話でも、SNSでも相談できます。

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 

  厚生労働省

3月は自殺対策強化月間です。



ひとりで悩んでいるあなたへ。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 

  厚生労働省

3月は自殺対策強化月間です。

厚生労働省 Web 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/>

