

## 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



相談窓口はこちら  
電話番号は5桁で検索が可能です。

**相談してみよう**

相談窓口はこちら  
電話番号は5桁で検索が可能です。



知らせてほしい、心のSOS。

心がもやもやしたり、どうしようもない、  
ひとりで悩まずに伝えてほしい。

相談窓口はこちら  
電話番号は5桁で検索が可能です。

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/>

