

中学生・高校生のみなさんへ  
～ 不安な時、悩みがある時、話してみてください ～

こんにちは。もうすぐ新年度をむかえますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。

明るく、前向きな気持ちの人もいると思いますし、4月からの進級や進学にあたって新しい環境や学業に不安を抱えている人、将来に向けた進路の問題で悩んでいる人、親子関係などの家庭の問題に悩んでいる人など、新年度を前に、色々な不安や悩みを抱えている人もいると思います。

また、特に理由はなくても、気力が湧いてこなかったり、漠然とした不安を抱えていたりすることもあると思います。

こうしたときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、スクールカウンセラー、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてください。

また、周りの人に話しづらいときには、電話やSNSなどの相談窓口を利用してみてください。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介しています。

不安や悩みを誰かに打ち明けることには勇気がいるかもしれませんが、話を聞いてもらうことで、きっと心が軽くなるはずです。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、そっと声をかけてあげてください。また、悩んでいる友達がいたら、信頼できる大人につないでほしいと思います。

皆さんの気持ちを聞いてくれる人が、必ずいます。

不安な時、悩みがある時、是非、話してみてください。

### 相談窓口の紹介動画

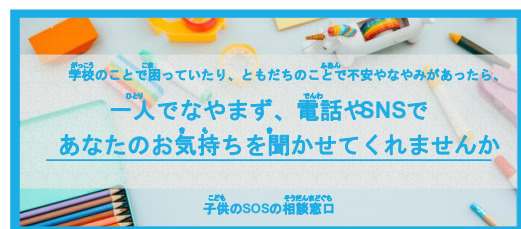


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



### 電話やSNS等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)



令和8年2月

文部科学大臣 松本 洋平

わかもの  
こども・若者のみなさんへ

はる であ わか きせつ せいかつかんきょう か あたら ひと  
春は出会いと別れの季節です。生活環境が変わって、新しい人  
であ あたら  
に出会ったり、新しいことにチャレンジしたりするかもしれません  
ふあん かん たいちよう くず べんきょう  
ん。不安を感じたり、体調を崩したりしていませんか。勉強のこ  
がっこう しょうらい ゆうじん かぞく なや  
と、学校のこと、将来のこと、友人や家族のことで悩んだりして  
いませんか。

なや ふあん ことば だれ はな きも  
悩みや不安を言葉にしたり、誰かに話したりすることで、気持ち  
お つ みぢか ひと はな  
ちが落ち着くこともあります。身近な人に話しづらいときには、  
つか えすえぬえす でんわ そうだん じぶん  
スマホやタブレットを使ってSNSや電話で相談できます。自分  
なまえ い だいじょうぶ はな かって  
の名前を言わなくても大丈夫ですし、話してくれたことは勝手に  
ほか ひと はな  
他の人に話したりしません。あなたのペースで、「今はこれなら  
できそう」と思う方法で、あなたの気持ちや悩みを聞かせてくだ  
さい。

もし、あなたのまわりでいつもと様子が違うと感じる人がいた  
こえ しんらい おとな つた いっぽ  
ら、声をかけて、信頼できる大人に伝えてください。その一歩が、  
なや ひと おお ささ  
悩んでいる人にとっては、大きな支えとなります。

こころ えすおーえす し  
心のSOSをどうか知らせてください。



れいわ ねん がつ にち  
令和8年2月27日

こうせいろうどうだいじん  
厚生労働大臣

もんぶかがくだいじん  
文部科学大臣

せいさくたんどうだいじん  
こども政策担当大臣

こどく こりつたいさくたんどうだいじん  
孤独・孤立対策担当大臣

うえの けんいちろう  
上野 賢一郎

まつもと ようへい  
松本 洋平

きかわだ ひとし  
黄川田 仁志

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 そうだんまどぐちどう わ しょうかい  
▶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/>

