

厚生労働省ホームページ「まもうよ こころ」

- ・電話やSNSによる相談窓口等の情報をわかりやすくまとめたサイト「まもうよ こころ」を公開。
- ・広報ポスター、広報動画、政府広報、X(旧Twitter)、インターネット広告等を通じて広く周知を図っている。
- ・新たに「こころを落ち着けるためのWebサイト」のページを作成し、「かくれてしまえばいいのです」等を紹介(1/29更新)。

The screenshot shows the homepage of the Mamorou Yoko Koro website. At the top left is the logo 'まもうよ こころ'. A red oval badge with the word 'New' is centered above the main content area. The main heading 'あなたの声を聴かせてください' (Please listen to my voice) is displayed in large, stylized text next to a graphic of two hands holding a pink heart. Below this, a sub-headline asks 'もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？' (If you are troubled, don't hesitate to consult). At the bottom are two large buttons: '電話で話したい' (Talk by phone) in blue and 'SNSで話したい' (Talk via SNS) in pink. A QR code is located at the bottom left.

あなたの声を
聴かせてください

もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

電話で話したい >

SNSで話したい >

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

詳しくは まもうよこころ 検索

QRコード

This screenshot shows a sub-page titled 'こころを落ち着けるためのWebサイト' (Web site for calming the mind), indicated by a red oval badge labeled 'New'. The page contains a message: '心を落ちさせたい時、相談窓口が混み合っている時などに試してみませんか' (When you want to calm your mind, try it when the consultation counter is crowded). Below this are two buttons: 'かくれてしまえばいいのです' (You can hide) and 'こころのオンライン避難所' (Online shelter for the heart). The right side of the page features a large teal arrow pointing right, leading to a section titled 'SNSで話したい' (Talk via SNS) which lists various support organizations. A vertical column on the far right is labeled '別添資料' (Attached Document).

こころを落ち着けるためのWebサイト

心を落ちさせたい時、相談窓口が混み合っている時などに試してみませんか

かくれてしまえばいいのです
(特定非営利活動法人 自殺対策支援センター(ライリンク)) >

こころのオンライン避難所
(一般社団法人 いのち支える自殺対策推進センター) >

電話で話したい >

#いのちSOS (特定非営利活動法人 自殺対策支援センター(ライリンク))

いのちの電話
(一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

チャイルドライン (特定非営利活動法人 (NPO法人) チャイルドライン支援センター)

子どもたちの110番 (法務省)

よりそいホットライン
(一般社団法人 社会的包摵サポートセンター)

こころの健康相談統一ダイヤル

24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)

SNSで話したい >

特定非営利活動法人
自殺対策支援センター(ライリンク)

特定非営利活動法人
あなたのいばしょ

特定非営利活動法人
東京メンタルヘルス・スクエア

特定非営利活動法人
BONDプロジェクト

特定非営利活動法人
チャイルドライン支援センター

別添資料

- 令和6年の中高生の自殺者数の暫定値が527人と過去最多となったことから、三原こども政策担当大臣からこども・若者の皆さんに向けて、緊急メッセージを発信。

(メッセージ全文)

こども・若者の皆さん、こんにちは。こども政策担当大臣の三原じゅん子です。

皆さん、自分のこと、友人や恋人のこと、そして、家族のこと。何かに悩んだり、不安を感じたりしていませんか。

色々なことに悩み、不安になること、これは決して悪いことではありません。つらい気持ちでいっぱいになり、どうしていいかわからなくなって、時に消えたいと思うことも、あるんだよね。そうした気持ちも、また、あなたの大切な気持ちです。

誰にも相談できなくて、疲れなつたり、ご飯が食べられなくなつたりしていませんか。それは、あなたのこころのSOSかもしれません。

私たちは、あなたの思いや気持ちを大切にしたい。そして、少しでも受け止めたいと思っています。

つらい気持ちになったとき、「身体を動かす」、「深呼吸する」など、あなたの気持ちが少しでもほっとする方法に、「ちょっと人に自分のことを話してみる」。試してみてください。

でも、勇気がいりますよね。自分のことを話すのは。。。それでも、話してみると、少しだけほっとできることがあるかもしれません。

あなたの思いを大切にしながら、「世の中には信頼できる大人がいる」と思ってもらえる社会を、私たちはあなたと一緒に作りたいと思っています。

不安や悩みの背景には、あなた自身だけではなく、社会が抱える問題もあります。あなただけが不安や悩みを一人で背負わなくてもいいよう、そして、迷うことなく不安や悩みを打ち明けられるよう、私も一緒に考えていきます。

皆さんの声をしっかりと受け止め、皆さんの声を大切にできる社会をつくりていきます。

こども・若者のみなさんへ



相談窓口 | こども家庭庁
<https://www.cfa.go.jp/children-inquiries/>

▼こども家庭庁X



▼こども家庭庁YouTube

