文部科学省

学生等のみなさんへ

もうすぐ新年度を迎えますが、４月からの新しい環境や学業について、また、自身の将来のキャリアや人間関係などについて、悩んだり、不安を感じたりすることはありませんか。そんなときには、家族、友人、学校の教職員等、誰かにあなたの悩みを話してみてください。一人で悩んで解決しないことも、誰かに相談することで悩みの解消につながります。一人で悩みを抱え込みつづけないようにしてください。

各大学等にはみなさんの支えになるための相談窓口があります。また、各地域には電話や SNS などで相談できる窓口があります。身近な人には話しにくいことも、大学等や地域の窓口になら相談できるかもしれません。悩みや不安があるときは、ぜひ利用してみてください。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

また、あなたの周囲に元気がない人がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。あなたの声がけが、身近な人の悩みや不安を和らげることにつながります。

＜参考：厚生労働省や各自治体の相談窓口＞

○まもろうよこころ（電話相談・SNS 相談）
https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/

○若者を支えるメンタルヘルスサイト
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html

○新型コロナウイルス感染症に係る心のケアに関する自治体相談窓口一覧
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12255.html

令和５年２月
文部科学大臣　永岡　桂子